



## *Schnelles Sauerteigbrot*



Zutaten für 1 Brot

500 g Roggenvollkornmehl / Dinkelvollkornmehl  
½ Päckchen Trockenhefe  
½ Päckchen Sauerteigextrakt (für 500 g Mehl)  
300 – 400 ml Wasser, lauwarm  
2 TL Meersalz, Steinsalz  
3 EL Kümmel, ganz  
4 EL Leinsamen, geschrotet  
Gehackte Walnüsse  
Sonnenblumenkerne

Das Mehl mit der Hefe und dem Sauerteigextrakt vermischen. Salz, Kümmel und die Leinsamen hinzufügen. Wasser dazugeben und gut verkneten. Zum Schluss die Walnüsse und Sonnenblumenkerne hinzufügen und unterrühren. Für gute 1,5 h an einem warmen Ort gehen lassen. Einmal durchkneten und nochmals für 1,5 h gehen lassen.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Brotbackform geben. In der Mitte mit einem Messer 2 cm einschneiden und mit Haferflocken bestreuen. Für ca. 1 h bei 180°C in den kalten Backofen geben und ausbacken.

Brot hält sich ca. 4 – 5 Tage frisch.

Guten Appetit!