Schnelles Brot

Zutaten

1/2l lauwarmes Wasser

40g frische Hefe

500g Weizenvollkornmehl

50g Leinsamen

50g Sonnenblumenkerne

½ Tl Salz

Zubereitung

1. Die Hefe in Wasser auflösen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und das Hefewasser angießen.
3. Die gesamte Masse mit dem Knethaken zu einem kuchenartigen Teig verarbeiten.
4. Eine Kastenkuchenform ausfetten und den Teig hineinfüllen.
5. In der Mitte mit einem Messer einritzen.
6. Das Brot in den „kalten“ Ofen schieben und bei 200°C Heißluft 1 Stunde backen, ohne es vorher gehen zu lassen.

Das Brot hält sich lange frisch und ist saftig!