



Sonnenblumenkern- Brot

Zutaten für 2 kleine Brote:

20g frische Hefe
350ml lauwarmes Wasser
75g Sauerteig (Fertigprodukt)
2 EL Ahornsirup oder Honig
2 TL Salz
250g Roggenmehl
250g Weizen-Vollkornmehl
100g Sonnenblumenkerne

Hefe in eine Schüssel bröckeln, Wasser, Sauerteig und Sirup dazu geben. Alles gründlich verrühren bis die Hefe sich komplett aufgelöst hat. Beide Mehlsorten und das Salz mit dem Hefe-Mix zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine Schüssel mit etwas Mehl ausstreuen und den Teig hinein legen. Zugedeckt 1 1/2 Std an einem warmen Ort gehen lassen.

Danach aus dem aufgegangenen Teig zwei Laibe formen. Diese mit einer Seite in die Sonnenblumenkerne drücken. Die Laibe auf ein Backblech legen und mit einem scharfen Messer die Oberfläche einschneiden. Ein Tuch darüber legen und noch einmal 45 min gehen lassen. Den Ofen auf 250 Grad vorheizen. Die Brote für 10 min backen. Dann den Ofen auf 180 Grad runter kühlen und weitere 30 min backen.