

Dinkelbrot

Zutaten:

1/2 kg Dinkelmehl
1 Pkg Trockengerst
1 TL Salz
50g Leinsamen
50g Sonnenblumenkerne
50g Chiasamen
1/2 Liter warmes Wasser

Zubereitung:

Zutaten vermischen und eine 1/2 Stunde gehen lassen; in einer Kastenform ins nicht vorgeheizte Backrohr bei 200°C 65 Minuten backen; aus der Kastenform stürzen und auskühlen lassen

Tipp: Sesam würde sich als Ergänzung auch sehr gut eignen!

Gutes Gelingen wünscht der KneippKindergarten Frauental