

# Dinkel-Sonnenblumen-Brot

ca. 12 Scheiben



gelingt leicht

bis zu 40 Min.



## Zutaten:

### Germteig:

750 g Dinkelmehl  
2 Pck. Dr. Oetker Germ  
2 KL Meersalz  
3 KL Brotgewürzmischung  
½ l lauwarmes Wasser  
250 g Speisetopfen (20 %)  
100 g Sonnenblumenkerne

### Zum Bestreichen:

lauwarme Milch

### Zum Bestreuen:

50 g Sonnenblumenkerne

## 1 Germteig:

Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel geben und mit der Germ gut vermischen. Die übrigen Zutaten der Reihe nach dazugeben und mit dem Handmixer (Knethaken) zu einem Teig verkneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst und Blasen wirft. Zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis der Teig doppelt so hoch ist.

2 Den Teig nach dem Gehen zusammenstoßen (flach drücken und von links und rechts zur Mitte hin einschlagen) und die Sonnenblumenkerne unterkneten. Den Teig zu einem Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

3 Den Laib mit Milch bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

4 Das Blech in die untere Hälfte des vorgeheizten Rohres schieben.

**Ober-/Unterhitze 200 °C**

**Heißluft 180 °C**

**Backzeit: ca. 60 Minuten**



Dr. Oetker Österreich

Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Den Teig halbieren und in zwei be fettete Kastenformen geben. Zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis die Formen 3/4 voll sind. Die Brote bei 200 Grad ca. 60 Min. backen.



© Dr. Oetker GmbH · Postfach 19 · 9500 Villach, Austria · [www.oetker.at](http://www.oetker.at)  
E-Mail: [service@oetker.at](mailto:service@oetker.at) · Tel. (innerhalb Österreichs) 04242/55 4 54-33