



Dunkles Eiweißbrot

1 Stück  etwas Übung erforderlich  bis zu 30 Min.



Zutaten:

Teig:

1 Pck. Dr. Oetker Germ
2 EL lauwarmes Wasser
250 g Weizenvollkornmehl
250 g Hanfmehl oder
Buchweizenmehl
2 gestr. KL Salz
60 g ganze Kürbiskerne
60 g gehackte Kürbiskerne
430 ml lauwarmes Wasser (25
Grad)
3 EL Apfelessig

Zum Besprühen, Ausstreuen und Bestreuen:

Wasser
Sesam
gehackte Kürbiskerne
Bananenchips

- 1** **Teig:**
Für den Teig Germ mit Wasser verrühren. Die übrigen Zutaten der Reihe nach dazugeben und mit dem Handmixer (Knethaken) zu einem Teig verkneten.
- 2** Den Teig in eine befettete, am Boden mit Kürbiskernen ausgestreute und seitlich mit Sesam und Kürbiskernen bestreute Kastenform (10 x 30 cm) füllen. Die Oberfläche mit Wasser besprühen und mit Sesam, gehackten Kürbiskernen und Bananenchips bestreuen.

Die Form auf dem Rost in die untere Hälfte des vorgeheizten Rohres schieben.

Ober-/Unterhitze 190 °C
Heißluft 170 °C
Backzeit: ca. 40 Minuten