

## Selbstgebackenes Vollkornschrotbrot

### Zutaten:

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 500 g | Vollkornmehl       |
| 1     | Würfel Hefe (42 g) |
| 350 g | Wasser             |
| 2     | Teel. Salz         |
| 100 g | Leinsamen          |
| 100 g | Sonnenblumenkerne  |

### Zubereitung:

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, mit Vollkornmehl, Salz, 50 g gemahlene Leinsamen und 50 g gemahlene Sonnenblumenkerne miteinander verkneten, 30 Min. gehen lassen, durchkneten, nochmals 30 Min. gehen lassen  
zu einem Brotleib formen und die restlichen Sonnen- und Leinsamen darüberstreuen  
1 h bei 170 °C backen

