



Zutaten

600 G	Dinkelvollmehl
100 G	Weizenvollmehl
100 G	Buchweizenmehl
3 TL	Salz
	Haferflocken
	Nüsse
	Sonnenblumenkerne
	Sesam
	Gewürze
1 PKG	Germ
500 ML	Wasser
2 EL	Essig

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. In einer zweiten Schüssel 1 Würfel Germ in etwa 500 ml warmem Wasser auflösen und 2 EL Essig hinzufügen.
3. Nun aus allen Zutaten einen Teig (Mixer, Küchenmaschine) herstellen und den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und ca. eine halbe bis ganze Stunde rasten lassen.
4. Je nach Geschmack kann das Brot vor dem Backen noch mit Haferflocken, Kürbiskernen, Sesam oder Ähnlichem bestreut werden.
5. Die Backzeit beträgt 60 Minuten bei 190 °C. Für ein besonders gutes Gelingen wird das Brot gedampft - dazu einfach eine kleine Schüssel mit Wasser ins Backrohr stellen.