

Rezept

## Fünf-Minuten-Brot

Ein Rezept von Fünf-Minuten-Brot, am 10.06.2023

### Zutaten

|   |  |
|---|--|
| <b>600 g</b> Dinkel- oder Weizen-Vollkornmehl | <b>60 g</b> Sonnenblumenkerne                      |
| <b>60 g</b> Sesamsamen                        | <b>60 g</b> Leinsamen                              |
| <b>2 TL</b> Salz                              | <b>1 Päckchen</b> Trockenbackhefe (für 500 g Mehl) |
| <b>2½ EL</b> Obstessig                        | Fett und Mehl für die Form                         |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform von 30 cm Länge (20 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

### Zubereitung

1. Dinkel-Vollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Salz und Trockenbackhefe in einer Schüssel vermischen.

---

2. Ca. 600 ml handwarmes Wasser und Obstessig mit einem Löffel kurz unterrühren, bis ein zäher Teig entstanden ist.

---

3. Die Form fetten und mit Mehl ausstreuen. Den Teig in die Form geben. Nicht gehen lassen! Das Brot in den kalten Backofen stellen. Den Ofen auf 200° einstellen und das Brot im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 60 Min. backen.