

## Rezept

# Sonnenblumenbrot ohne kneten

Ein Rezept von Sonnenblumenbrot ohne kneten, am 28.03.2025

## Zutaten

<b>500 g</b> Weizen- oder Dinkelvollkornmehl	<b>1/2 TL</b> Trockenhefe
<b>1 EL</b> Zucker	<b>130 g</b> Sonnenblumenkerne
<b>1 1/2 TL</b> Salz	<b>2 EL</b> Naturjoghurt
Fett und Semmelbrösel für die Form	Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 16 Scheiben (für 1 Kastenform) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

## Zubereitung

1. Am Vortag Mehl, Hefe, Zucker, 100 g Sonnenblumenkerne und Salz in einer Rührschüssel mischen. 400 ml lauwarmes Wasser dazugießen und alles mit einem Holzkochlöffel verrühren. Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 17 Std. gehen lassen.
2. Am nächsten Tag die Form einfetten und mit Bröseln ausstreuen. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben, vom Rand der Schüssel lösen und mehrfach von der Seite übereinanderschlagen. Den Teig in die Form geben und noch einmal 1 Std. gehen lassen.
3. Dann den Backofen auf 200° vorheizen, auf den Ofenboden ein Schüsselchen mit Wasser stellen. Teig vorsichtig mit Joghurt bestreichen und mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 50 Min. backen, bis das Brot eine schöne Kruste bekommen hat.
4. Fertiges Sonnenblumenbrot aus dem Ofen holen und 10 Min. in der Form ruhen lassen. Dann vorsichtig aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.