

Emmer-Erdmandel-Brot

Zutaten

- 25 g frische Hefe
 - 375 g Wasser, handwarm
 - 350 g Emmermehl 630er
 - 150 g Erdmandelmehl
 - 50 g Leinsamen, geschrotet
 - 30 g Sesam
 - 50 g Sonnenblumenkerne
 - 1,5 TL Salz
 - 2,5 EL Apfelessig
-
- gemischte Kerne zum Bestreuen



Eva-Maria Möhrle
Selbst. Direktorin Pampered Chef®
Selbst. Beraterin Edelschmaus®
0177 747 11 71
info@evasgenusswelt.de

Zubereitung

- Hefe im handwarmen Wasser auflösen.
- Die restlichen Zutaten dazu geben und ca. 3 Minuten zu einem Teig kneten.
- Zauberkasten plus gut einfetten.
- Den recht zähen Teig in den Zauberkasten füllen, glatt streichen und mit Kernen nach Belieben bestreuen.
- Zauberkasten mit einem Küchentuch abdecken und für ca 30-45 Minuten gehen lassen, bis sich der Teig fast verdoppelt hat.
- Den Ofen kurz vor Gehzeitende auf 220° O/U-Hitze aufheizen.
- Das Brot nun für 10 Minuten bei dieser Hitze backen.
- Nun den Ofen auf 180° runterdrehen und das Brot für ca 55-60 Minuten fertig backen.
- Aus der Form stürzen und auf dem Kuchengitter auskühlen lassen.
- Herrlich schmeckt der Anschnitt mit Butter und Royalem Genuss Salz von Edelschmaus®.

Tip: Erdmandelmehl bekommt ihr z.B. im DM