

Proteinbrot mit Kürbiskernen

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

150 g Dinkelmehl
65 g Roggenmehl
65 g Kürbiskernmehl
190 ml Warmes Wasser
50 g Kürbiskerne
35 g Flohsamenschalen gemahlen
6 g Salz
4 g Trockenhefe



Zubereitung

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und nach und nach das warme Wasser hinzufügen. Die Masse mit dem Knethaken oder den Händen kneten bis der Teig gleichmäßig ist und nicht mehr stark am Rand der Schüssel kleben bleibt. Die Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. Anschließend mit einem feuchten Tuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen in der Zwischenzeit auf 200 °C vorheizen und das Brot zirka 40 bis 50 Minuten backen. Nach der Backzeit das Brot auskühlen lassen, aus der Backform nehmen und ofenfrisch genießen.