

## Kürbiskernbrot

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (500g) Weizenvollkornmehl  
2 T lauwarmes Wasser  
2 T Haferflocken  
1 W Hefe  
4 EL Kürbiskerne  
1 EL Rohrzucker  
2-3 EL Sojamilch  
1 EL Zitronensaft oder Essig  
1 EL Salz  
Öl zu Ausfetten der Backform

- Hefe und Zucker in 1/2 T Wasser auflösen, an einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.
- Mit den restlichen Zutaten vermischen, gut verrühren.
- Kastenform ausfetten und Teig hineingeben.
- Bei 50°C 45 Minuten im Backofen gehen lassen.
- 30 Minuten bei 220°C, dann 45 Minuten bei 190°C backen, dabei alle 20-30 Minuten mit Wasser besprühen.

**Varianten:** Kürbiskerne durch Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Nüsse usw. ersetzen.  
Dinkel- statt Weizenmehl verwenden.