

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.