

7-Korn-Brot (Dottenfelder Hof)

Noch im Aufbau!!!

Zutaten

- Sauerteig
- Backferment
- Roggenmehl
- Weizenmehl
- Buchweizenmehl
- Gerstenmehl
- Dinkelmehl
- Hafer
- 70 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- 50 g Kürbiskerne (geröstet)
- Haferflocken
- Leinsamen
- Sesam
- 20 g Mohn
- 16 g Salz
- 150 g Wasser (kalt)
- 5 g Hefe

Zubereitung

Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne mit kochendem Wasser in einer Schüssel 15 Minuten einweichen.

From:

<http://www.fritzwiki.de/> - **FritzWiki**

Permanent link:

<http://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:backen:7-korn-brot>

Last update: **10.12.2024 07:56**

