



SONNENBLUMENKERNBROT



QimiQ VORTEILE

- Flaumige und saftige Konsistenz
- Einfache und schnelle Zubereitung
- Backwaren bleiben länger saftig



15



mittel

ZUTATEN FÜR 1 BROTLAIB

250 g

500 g Sauerteig

500 g Weizen Mehl Type 1600

150 g Sonnenblumenkerne

50 g Leinsamen

150 ml Wasser

25 ml Apfelessig

30 ml Olivenöl

15 g Salz

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Rührkessel geben und gut durchkneten.
2. Brotlaib formen, nach Belieben mit ganzen Sonnenblumenkernen bestreuen und an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
4. Im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten backen.