

## **Dinkelmischbrot mit Sonnenblumenkerne aus dem Ofenmeister**

### **Zutaten:**

350 g Dinkelvollkornmehl  
150 g Roggenmehl Typ 1150  
150 g Dinkelmehl Typ 630  
1 TL Honig  
1 TL Backmalz, 1 ½ TL Salz  
10 g frische Hefe  
25 g dunkler Balsamicoessig  
450 g lauwarmes Wasser  
80g Sonnenblumenkerne

### **Zubereitung im Thermomix:**

Die Hefe, das Wasser und den Honig 2 Min / 37 Grad / Stufe 2 erwärmen.

Dann die restlichen Zutaten, bis auf die Sonnenblumen, einfügen und 5 Min / Knetstufe kneten. Zuletzt die Kerne kurz unterheben, da die sonst klein geschnitten werden.

### **Zubereitung in der Kenwood:**

Zuerst den Knethaken einsetzen.

Dann die Hefe und den Honig mit dem Schneebesen in dem lauwarmen Wasser auflösen.

Die restlichen Zutaten in den Topf geben und alles zuerst auf „min“ unterheben und dann 5 Min auf Stufe 1 zu einem Teig verkneten.

### **Dann gilt für beide:**

Den Teig dann mind. 1 Std. gehen lassen, ich nehme dazu die große Glasnixe.

Den Teig auf die bemehlte Backmatte geben, von oben bemehlen und nun mehrfach mit der Matte falten. Da der Teig etwas klebrig ist, immer etwas Mehl drüber geben.

Dann zu einer Kugel formen, in den leicht gefetteten und bemehlten Ofenmeister legen, von oben bemehlen und leicht einritzen.

Nun aufs untere Rost für ca. 60 Min bei 230 Grad O/U Hitze in den „NICHT“ vorgeheizten Backofen geben.

Wenn das Brot fertig ist, aus der Form holen und aufs Abkühlgitter geben.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺