

# Dinkelvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen

(2 Kastenformen)

Menge	Zutat
1 kg	Dinkelvollkornmehl
250 g	Sonnenblumenkerne
2 Päckchen	Trockenhefe
1 EL	Jodsalz
900 ml	Wasser, lauwarm
4 EL	Apfelessig

## So wird's gemacht:

- In einer Schüssel Mehl mit Sonnenblumenkernen, Hefe und Salz mischen.
- Wasser und Essig zugießen und alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig circa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Zwei Kastenformen (30 cm Länge) einfetten und jeweils die Hälfte des Teigs einfüllen.
- Das Brot in circa 60 Minuten abbacken; anschließend auskühlen lassen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

[www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de)  
E-Mail: [kitavernetzung@vzniedersachsen.de](mailto:kitavernetzung@vzniedersachsen.de)  
Tel.: 0531 618310-31



**Verbraucherzentrale**  
Niedersachsen