

# Pauls Fitmacher Brot

## Zutaten:

100 g Kürbiskerne  
100 g Sonnenblumenkerne  
50 g Pinienkerne (optional)  
1 Würfel Hefe  
500ml lauwarmes Wasser  
500 g Dinkelvollkornmehl  
10 g Salz  
2 EL Essig  
etwas Butter für die Form  
etwas Mehl für die Form

## Zubereitung:

### **1. Schritt**

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Eine Kastenform (Länge 30cm) gut einfetten und mit Mehl bestäuben.

Die Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Pinienkerne miteinander vermischen und eine Handvoll Kerne in die gefettete Form streuen.

### **2. Schritt**

Den Würfel Hefe in 500ml lauwarmes Wasser rein bröseln und mit einem Schneebesen gut verrühren, bis sich der Würfel aufgelöst hat.

### **3. Schritt**

Das Dinkelmehl mit der Körnermischung vermischen.

Dann die Hefemasse hinzugeben.

Das Salz und den Essig hinzugeben und alles mindestens 5 Minuten miteinander verkneten.

Den Teig in die Kastenform einfüllen und mit den restlichen Körnern bestreuen.

Das Brot ohne Gehenlassen direkt im vorgeheizten Ofen circa 45 Minuten backen.

**Guten Appetit!**