

Sonnenblumenbrot (Vollkorn)

Zutaten:

170 g	Sonnenblumenkerne
1 Würfel	Bio-Hefe
2 TL	Salz
300 ml	lauwarmes Wasser
350 g	Weizenvollkornmehl (wenn ihr eine Getreide Mühle zu Hause habt, den Weizen fein mahlen)
2 TL	Kümmel
1 EL	Koriander mahlen
6 EL	Sonnenblumenöl
150 g	Roggenvollkornmehl
1	Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung:

150 g Sonnenblumenkerne in der Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Hefe im Wasser auflösen. Weizenvollkornmehl, Salz, Kümmel und Koriander zugeben und miteinander gründlich verkneten. 5 EL Sonnenblumenöl und das Roggenvollkornmehl zufügen. So lange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Die gerösteten Sonnenblumenkerne zum Schluss einarbeiten.

30 Minuten gehen lassen.

Teig gründlich durchkneten. Zu einer Kugel formen und auf ein gefettetes Backblech legen. Teigkugel flach drücken, bis ein Durchmesser von etwa 28 cm entsteht.

20 Minuten gehen lassen.

Mit einer nassen Ausstechform (Tasse oder kleine Schüssel) in der Teigmitte einen Kreis von ca. 7 cm Durchmesser markieren.

Den Teig-Rand mit einem nassen Messer achtmal ca. 7 cm weit einschneiden, so dass eine Sonnenblumenform entsteht. Das Eigelb mit etwas Wasser und dem restlichen Öl verquirlen, und die eingeschnittenen „Blätter“ abwechselnd mit Mehl bestäuben und mit Eigelbmischung bestreichen. Den markierten Kreis in der Mitte mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen und festdrücken.

Backzeit: 40 Minuten auf 200°

Viel Spaß beim Backen und lasst es euch schmecken ☺