

Roggen-Amaranth-Brot

Zutaten:

500g Roggenmehl
50g Amaranth gepufft
100g Sonnenblumenkerne
50g Kürbiskerne
2EL Pflanzenöl
2 TL Salz
1Pkg. Trocken-Germ
450ml lauwarmes Wasser
Öl zum befetten der Form

Zubereitung:

Zuerst alle trockenen Zutaten und die Trocken-Germ in eine Rührschüssel geben und gut vermengen. Dann das lauwarme Wasser und Öl dazu geben und gut verkneten. Eine Kastenform mit Pflanzenöl befetten und den Teig in die Form geben. An einen warmen Ort stellen, abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Dann bei 200 Grad Umluft für 40-50min backen.