



250 gr. Dinkelvollkornmehl
500 ml Buttermilch
1 P. Frischhefe

250 gr. Weizenschrot,
(grob gemahlen)
125 gr. Roggenschrot,
(grob gemahlen)
100 gr. Sonnenblumenkerne
50 gr. Leinsamen
1 gestr. TL Salz
200 gr. Rübensirup

Aus 250 gr. Dinkelvollkornmehl, 500 ml Buttermilch und der Frischhefe wird ein Ansatz angerührt, der für 30 Minuten bei 50°C mit einem Geschirrtuch abgedeckt in den Ofen gestellt wird.

Nach den 30 Minuten wird der Ansatz mit den restlichen Zutaten verknetet.

Diese etwas weichere Teigmasse wird dann in zwei Kastenformen gefüllt und für 20 Min. bei 50°C in den Ofen geschoben.

Danach den Ofen auf 130°C ohne Umluft einstellen und 3Std. backen.

Nach einer weiteren Stunde habe ich den Ofen ausgestellt und das Brot zum Nachbacken noch 2 Stunden im Ofen gelassen.

Damit die Brote eine weiche Kruste bekommen und frisch bleiben, verpackt man sie in Alufolie
