

## Kerniges Dinkel-Buchweizen-Brot

1 Kastenform / 18-20 Muffinförmchen

**400 g Vollkornmehl (Dinkel,  
Weizen)**

**100 g Buchweizenmehl**

**1 Pck. Trockenbackhefe**

**1 TL Salz**

**je 50 g Sesam,**

**Sonnenblumenkerne,**

**Kürbiskerne, Leinsamen**

**1 EL Balsamicoessig**

**500 ml heißes Leitungswasser**

Backofen NICHT vorheizen!!

+

+

+

In einer Rührschüssel mischen.

Insgesamt 200 g Saatenmischung dazugeben

Alle Zutaten mischen. Den Boden einer  
Kastenform mit Backpapier auslegen und bei  
220°C für 60 min backen.

---

### Tipp:

- m die Backzeit zu verkürzen, den Teig in ca. 18-20 Silikonmuffinsförmchen verteilen und 30-35 min bei 220°C backen.

