Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln

Kerniges Dinkel-Buchweizen-Brot

1 Kastenform / 18-20 Muffinförmchen

	Backofen NICHT vorheizen!!
400 g Vollkornmehl (Dinkel, Weizen)	+
100 g Buchweizenmehl	+
1 Pck. Trockenbackhefe	+
1 TL Salz	In einer Rührschüssel mischen.
je 50 g Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen	Insgesamt 200 g Saatenmischung dazugeben
1 EL Balsamicoessig **500 ml heißes Leitungswasser**	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.

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261