





# Kernmix-Brot

1 Stück    gelingt leicht  bis zu 20 Min.



## Zutaten:

### Brotteig:

400 g Glutenfreies Mehl  
1 Beutel Dr. Oetker Trockenhefe  
160 g Buchweizenmehl oder  
Amaranth gemahlen  
2 EL Essig  
1 TL Zucker  
2 gestr. TL Salz  
60 g Leinsamen  
40 g schwarze Sesamsamen  
20 g Sonnenblumenkerne  
2 EL Speiseöl, z. B. Sesamöl  
½ l Wasser lauwarm

### Zum Bestreichen:

Speiseöl, z. B. Sesamöl

### Zum Ausstreuen:

Sonnenblumenkerne  
Leinsamen einige  
schwarze Sesamsamen

## 1 Brotteig:

Für den Teig die Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine (Knethaken) verkneten.

- 2 Den Teig in eine befettete, mit Sonnenblumenkernen, Leinsamen und schwarzem Sesam ausgestreute Kastenform (10 x 30 cm) geben. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min. gehen lassen.

Die Form auf dem Rost in die untere Hälfte des vorgeheizten Backofens schieben. Das Brot mit fallender Hitze backen.

**Ober-/Unterhitze 250 °C**  
**Heißluft 230 °C**  
**Backzeit: etwa 15 Minuten**

Das Brot mit Öl bestreichen und die Hitze reduzieren.

**Ober-/Unterhitze 200 °C**  
**Heißluft 180 °C**  
**Backzeit: etwa 40 Minuten**

- 3 Das Brot in der Form abkühlen lassen.