




# Dinkel-Kerne-Brot mit Kräutern

 Zeit gesamt  
2h

 Zubereitungszeit  
30min

 Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 16 Portionen

Rosmarin, frisch	16 g
Thymian, frisch	20 g
Pinienkerne	25 g
Sonnenblumenkerne	75 g
Kürbiskerne	75 g
Hefe, frisch	0.5 St.
Zucker	1 TL
Dinkelvollkornmehl	530 g
Salz	1 TL
Butter	1 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, Kastenform 28 cm, Monsieur Cuisine

1. Kräuter waschen, trocken schütteln und Nadeln bzw. Blätter abzupfen. In einer Schüssel Pinien-, Sonnenblumen- und Kürbiskerne vermischen. Im Mixbehälter 150 g der Kernmischung 20 Sek./Stufe 5 grob hacken und in einer weiteren Schüssel beiseitestellen.
2. Im ausgewischten Mixbehälter 300 ml Wasser, Hefe und Zucker 5 Min./Stufe 1/37 °C verrühren. Dann ca. 10 Min. im abgeschalteten Gerät gehen lassen.
3. Mehl und Salz zufügen und 25 Sek./Stufe 4 verkneten. Kräuter-Kerne-Mix zufügen und 10 Sek./Stufe 4 unterkneten. Teig in eine Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 50–60 Min. gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.
4. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Teig auf wenig Mehl nochmals kurz durchkneten, zu einem Laib formen und in der übrigen Kernmischung wälzen. In eine gefettete Kastenform (30 cm lang) setzen und zugedeckt weitere 20 Min. gehen lassen.
5. Brot im Backofen ca. 10 Min. backen. Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren und weitere ca. 25–30 Min. goldbraun backen, bei Bedarf zum Ende mit Backpapier abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird. Brot ca. 15 Min. auf einem Gitter abkühlen lassen, aus der Form lösen und ganz auskühlen lassen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 187 kcal

---

Kohlenhydrate 26 g

---

Eiweiß 6 g

---

Ballaststoffe 4 g

---

Fette 6 g

---