



Steirisches Kürbiskernbrot



Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Ruhezeit: ca. 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten

300 g	Bio-Roggenvollkornmehl
600 g	Bio-Weizenvollkornmehl
15 g	Meersalz
2 EL	Bio-Honig
1 TL	Brotgewürzmischung
42 g	Bioreal Bio-Frischhefe
600 ml	Wasser, lauwarm
4 EL	Bio-Öl (kaltgepresstes Kürbiskernöl)
150 g	Bio-Kürbiskerne
3 EL	Bio-Milch
zur Deko	Kürbiskerne



Zubereitung



- 1 Mehle mit den Gewürzen mischen, Honig und Bioreal Bio-Frischhefe mit Wasser verrühren und mit dem Öl zum Mehlgemisch geben.
- 2 10 Min. gut kneten und 20 Min. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3 Kürbiskerne in den Teig geben. Aus dem Teig entweder einen Zopf flechten oder eine Kugel formen, mit Milch bestreichen, Kürbiskerne aufstreuen und auf ein gefettetes Backblech setzen und abgedeckt ruhen lassen.
- 4 Brot in den kalten Backofen auf die zweite Schiene schieben und eine Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen.
- 5 Das Brot 20 Min. bei 200 °C Ober-/ Unterhitze backen, danach den Ofen auf 180 °C stellen und 40 Min. weiter backen.