

BioEmmerkornSonnenblumenBrot

100 g Sonnenblumenkerne im Thermomix 8 Sekunden / Stufe 10 zerkleinern - umfüllen

190 g Malzbier, 190 g Wasser, 20 g Hefe, 1 TL Agavendicksaft zusammen in den Thermomix bei 37°C / Stufe 2 / 2 Minuten verrühren

500 g Emmerkornmehl, 100 g gemahlene Sonnenblumenkerne, 2 TL Salz, 1 TL Backmalz, 2 TL Trockensauer, 1 TL BalsamicoEssig, bei Teigknetstufe 5 Minuten kneten

Zwischenzeitlich den 2 l Römertopf mit BTM einreiben

Den Teig mit geölten Händen und auf geölter Fläche zu einem Laib formen (ziemlich klebrig) in den Römertopf legen und mit Mehl bestäuben - einschneiden und Deckel auflegen

30 Minuten ruhen lassen - in den kalten Backofen stellen - 240° C 1 Stunde unterste Schiene backen.

6-7 Minuten vor Ende den Deckel abnehmen

Schmeckt ausgezeichnet und ist vollwertig