



KNUSPER EIWEIß BROT

MIT HANESAMEN & HANFKERNPROTEIN-PULVER

ZUTATEN

- 100 G HANFSAMEN
- 100 G SONNENBLUMENKERNE
- 50 G WALNÜSSE
- 1 WÜRFEL HEFE
- 500 ML LAUWARMES WASSER
- 400 G DINKELVOLLKORNMEHL
- 100 G HANFKERN-
PROTEINPULVER 65
- 10 G SALZ
- 2 EL ESSIG

ZUBEREITUNG

- 1 Zuerst den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Dann den Hefewürfel zerbröseln und mit 500 ml lauwarmen Wasser gut verrühren, bis sich der Würfel ganz aufgelöst hat.
- 2 In einer separaten Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen. Die Hefemasse, sowie den Essig hinzugeben und alles für mindestens 5 Minuten miteinander verkneten.

Den Teig in eine ca 30 cm lange, eingefettete Kastenform füllen und nach belieben mit **Hanfsamen** bestreuen.

Das Brot ohne Gehenlassen für circa 45 Minuten backen.

GUTEN APPETIT!



LEICHT



60 MIN