

Nussbrot

150	g	Nusskernmischung
500	g	Ruchmehl
15	g	Salz
20	g	Hefe frisch
50	g	Kerne gemischt (Sonnenblumen-Kürbiskerne etc.)
3.5	dl	Wasser lauwarm

Zubereitung

1 Cakeformen mit Backpapier auslegen.

In einem Messbecher lauwarmes Wasser abmessen. Die Hefe hineinbröseln und unter Rühren auflösen. Gut 10 Minuten ruhen lassen.

Nusskerne grob hacken.

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Das Hefewasser dazugiessen und alles ca. 5 Minuten verkneten. Nüsse und Kerne unterkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 3 Stunden gehen lassen.

Den Teig danach nochmals durchkneten. Den Teig halbieren und in die vorbereiteten Formen füllen. Das Brot zugedeckt an einem warmen Ort erneut 2-3 Stunden gehen lassen.

Den Backofen auf 220° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Oberfläche der Brotlaibe mehrmals schräg einschneiden und die Brote im Ofen ca. 45 Minuten backen.

Nährwert pro 100 Gramm

Kalorien	274
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiss	9 g
Fett	10 g