

### Zutaten:

500g Weizenmehl Type 405  
300g Weizenvollkornmehl  
60g Hefe  
120g Sonnenblumenkerne  
1/2 EL Salz (eher etwas mehr)  
1/2 L warmes Wasser  
Menge reicht für 3-4 Blumentöpfe (Ton 11cm Durchmesser)  
Backpapier

### Zubereitung:

Die Blumentöpfe ca. 1/2 Stunde in kaltes Wasser stellen, dann mit Backpapier auslegen. Mehl, Hefe, Salz und Sonnenblumenkerne mit Wasser in einer Rührschüssel mit Knethaken vermischen und einige Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig etwa 30 Minuten gehen lassen (zur doppelten Größe). Danach den Teig in die vorbereiteten Töpfe einfüllen. Den Teig nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220°C, mit Ober-/Unterhitze vorheizen. Die "Brote" mit Wasser bestreichen bevor sie in den Backofen kommen. nach 15 Minuten Backzeit die Temperatur auf 180°C reduzieren und das Brot nochmals mit Wasser bestreichen, danach 20-30 Minuten weiterbacken.

**Wir wünschen Ihnen ein Gutes Gelingen**

Ihre

**Küchenwerkstatt-Graf**

