



## Emmervollkornbrot

120 g	Marktbrot-Mischung
250 g	Emmervollkornmehl
150 g	Roggenvollkornmehl
150 g	Kerne nach Wahl (z.B. Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
½ Liter	Wasser
1 Würfel (12g)	Hefe
2 TL	Salz
2 EL	Apfelessig

Alle Zutaten mischen und mit dem Rührgerät zu einem Teig verarbeiten. Der Teig wird relativ flüssig.

In eine mit Backpapier ausgelegt Kastenform füllen.

Die Form in den kalten Backofen in die Mitte stellen und bei Ober-/Unterhitze 200°C für 1 Stunde backen.