



Heike Lehmann · Bremer Straße 2 · 15234 Frankfurt (O) · Fon 03 35. 6 06 79 49 · www.heilehaus-ffo.de

Schnelles Dinkel – Buchweizen – Brot

- 400 g Dinkelmehl
- 100 g Buchweizen
- 1 TL Salz
- 2-3 Eßl Obstessig oder Kanne-Brottrunk
- 25 g Hefe
- ½ L warmes Wasser
- Je eine ¾ Tasse Sesam und Sonnenblumenkerne (nicht mahlen!)

Buchweizen fein mahlen und mit dem Dinkelmehl vermengen.

Hefe in warmem Wasser auflösen.

Alle Zutaten in einer Rührschüssel mit Elektrorührer (oder per Hand) verrühren.

Die Masse ohne gehen zu lassen in eine gefettete Form geben und 1 Stunde bei 220 Grad backen.