

**Kochdauer:**

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

800 g Roggenvollkornmehl

350 g Weizenvollkornmehl

150 g Mehl (glatt)

400 g Sauerteig

30 g Germ

250 g geriebene Kürbiskerne

30 g Salz

1,5 EL Brotgewürz

1 l lauwarmes Wasser

Kürbiskernbrot

Zubereitung

- Aus allen Teigzutaten einen geschmeidigen Germteig bereiten und gut aufgehen lassen.
- Danach zu zwei Laiben formen und im Simperl nochmals aufgehen lassen.
- Danach bei 250°C einschießen und nach ca. 10 min. auf 180°C zurückschalten und fertigbacken. Backzeit: ca. 35 - 40 min.

Mein persönlicher Tipp

Es ist auch sehr schön, wenn die Kürbiskerne im Ganzen zugefügt werden..:

Margarete Auer

Seminarbäuerin aus Kumberg

Quellen:

- Eva Maria Lipp: Seminarrezept

