



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten:**

- 650 g Roggenvollkornmehl
- 100 g Hanfmehl
- 500 g Sauerteig
- 20 g Germ
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 20 g Salz
- 20 g Brotgewürz
- 650 ml lauwarmes Wasser
- Hanfsamen

## Hanfbrot mit gerösteten Ölsaaten



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

**Mein persönlicher Tipp**

Hanfmehl enthält ca. 50 % hochwertiges Eiweiß und wird deshalb auch oft als Hanfprotein angeboten.



**Anita Winkler**

Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin aus der Südsteiermark

**Zubereitung**

- o Die Ölsaaten in einer Pfanne trocken rösten und dabei immer wieder schütteln.
- o Wenn sie heiß sind und zu duften beginnen, von der Herdplatte nehmen und überkühlen lassen.
- o Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
- o Teig zugedeckt gut aufgehen lassen.
- o Teig in zwei befettete Kastenformen geben, Oberfläche mit Wasser besprühen und mit Hanfsamen bestreuen.
- o Brot nochmals kurz aufgehen lassen.
- o Bei 250°C im vorgeheizten Backofen mit Schwaden 10 Minuten backen, danach bei 180 ° noch 40 Min. fertigbacken.



**Quellen:**



Anita Winkler: *Seminarrezept*