Sonnenblumen-Vollkornbrot



Zutaten

Zutaten für ein normales Brot:

Teig:

- 450 g Weizenvollkornmehl
- 70 g Joghurt
- 20 g Hefe
- 1 Teelöffel Honig
- 2 Teelöffel Salz
- 270 g Wasser
- 75 g Sonnenblumenkerne

Hinweis:

- Der Teig geht während der Gare sehr stark auf.

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die Sonnenblumenkerne in den Brotbackautomaten geben (Wasser zuerst) und auf Normalprogramm für Brot starten.
2. Kurz vor Ende der Knetzeit die Sonnenblumenkerne

dazugeben.