

Drei- Minuten- Brot

Du brauchst:

- 1 Päckchen Trockenhefe
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 500 g Dinkel oder Weizenmehl
- 50g Sonnenblumenkerne
- 50g Sesam
- 50g Leinsamen
- 2 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Joghurt

Alles miteinander verkneten und in eine gefettete Kastenform geben. 60 Minuten bei 200°C Grad oder 50- 55 Minuten bei 170-180°C Heißluft.

