

Rezepte von Anita

---

*Vollkornbrot*

---

500 Dinkel-Vollkornmehl  
40 g Hefe  
150 g Samen/Kerne insgesamt: Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Walnüsse, Kürbiskerne, Quinoa  
2 Teel. Salz  
1 Teel. Kümmel gemahlen  
500 ml kaltes Wasser  
2 Esslöffel Obstessig

Alles auf einmal in die Rührschüssel der Küchenmaschine oder Mixer. Gut vermengen und in die Kastenform geben. Diese zuvor ausbuttern.

In den k a l t e n !!!Backofen mittig 200 Grad, 60 Minuten

Schnell gemacht – schmeckt sehr gut. Eignet sich sehr gut zum Einfrieren. Die gefrorenen Scheiben im Toaster auftauen.

---

*Teljeskiórlésűkenyér*

---

500 teljes kiórlésű tönkölybúzáliszt  
40 g élesztő  
összesen 150 g magvak/magvak: szezámmag, napraforgómag, lenmag, dió, tökmag, quinoa.  
2 teáskanál só  
1 teáskanál őrölt kömény  
500 ml hideg víz  
2 evőkanál gyümölcscecet

Egyszerre keverjük össze egy konyhai robotgép vagy turmixgép keverőtálcájában. Keverjük jól össze, és öntsük a tepsibe. Előzetesen vajazza meg.

Hideg sütőben 200 fokon 60 percig sütjük.

Gyorsan elkészül - nagyon jó ízű. Nagyon jó fagyasztásra. A fagyasztott szeleteket a kenyérpíróban felolvasztjuk.

---

*Pain complet*

---

500 farine d'épeautre complète  
40 g de levure  
150 g de graines : Sésame, graines de tournesol, graines de lin, noix, graines de courge, quinoa  
2 cuillères à café de sel  
1 cuillère à café de cumin moulu  
500 ml d'eau froide  
2 cuillères à soupe de vinaigre de fruits

Mélangez bien et versez dans le moule à pain. Beurrez-le au préalable.

Mettez-le dans le four froid !! Faire cuire au milieu du four à 200 degrés 60 minutes

Se prête très bien à la congélation. Faites décongeler les tranches congelées dans le grille-pain.