

# Lebensfreude Brot

in Zusammenarbeit mit Univ. Ass. Dr. Sabrina Mörkl

---

## Brotteig

430 g Dinkelvollkornmehl  
50 g Roggenvollkornmehl  
30 g Kastanienmehl  
400 g Wasser (lauwarm)  
130 g Joghurt, vollfett  
100 g Quellstück  
10 g Hefe  
15 g Kakaopulver  
10 g Salz  
70 g Walnüsse (grob gehackt)



## Quellstück

50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Wasser (lauwarm)

- L** Die Sonnenblumenkerne über Nacht einweichen. (Quellstück)
- L** Am nächsten Tag alle Zutaten vom Brotteig, bis auf die Walnüsse, zusammen zu einem Teig kneten.
- L** Zum Schluss werden langsam die Walnüsse untergemischt.
- L** Den Teig abdecken und für 60 Minuten rasten lassen.
- L** Inzwischen eine passende Backform mit Fett bestreichen.
- L** Aus dem Teig 2 kleine oder 1 großes Brot formen.
- L** Das Brot in die Backform geben.
- L** Die Oberfläche mit Sonnenblumenkerne bestreuen.
- L** Darauf mit einem Tuch abdecken und für 45-60 Min. aufgehen lassen.
- L** Den Ofen auf 230 °C vorheizen und ein Gefäß mit Wasser reinstellen.
- L** Das aufgegangene Brot in den Backofen geben, die Temperatur auf 190 °C reduzieren und für ca. 50-60 Minuten backen.