



BACKEN

## Schnelles Emmer- Quarkbrot

### Zutaten

- 50 g SchapfenMühle Sonnenblumenkerne
- 50 g SchapfenMühle Leinsamen ganz
- 50 g Sesam
- 450 g Wasser, warm
- 500 g SchapfenMühle Emmermehl Type 1300
- 100 g Quark
- 10 g Salz
- 15 g Obstessig, z. B. Apfelessig
- 6 g Trockenhefe (1 Päckchen)

### Zubereitung

Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Sesam in eine Rührschüssel geben und mit warmem Wasser übergießen.

Die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) ca. 6 – 7 Minuten auf langsamer Stufe zu einem glatten Teig kneten. Wichtig ist, Trockenhefe zu verwenden.

Den sehr weichen Teig in eine 25 – 30 cm lange Kastenform einfüllen.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) aufheizen und den Teig ca. 50 Minuten backen.

### Meine Notizen

*Hinweis: Jeder Backofen ist anders. Bitte passen Sie die individuell benötigte Backzeit und Temperatur gegebenenfalls entsprechend an.*

Wir wünschen Ihnen viel  
Freude bei der Zubereitung!