

## Biosphärenbrot

- 700 g Biosphärenbrotmischung
- 1/2 Würfel Hefe,
- 2 TL Salz
- 650 g Wasser
  
- 100 g Sonnenblumenkerne

alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten und mindestens 2-3 Stunden gehen lassen

von Hand immer wieder gut durchschlagen

Backofen auf 220°C einschalten

nochmal gehen lassen bis die Backtemperatur im Ofen erreicht ist

eine Form einfetten und mit Sesam ausstreuen

den Teig in die Form geben, mit der nassen Hand glatt streichen

mit einer Teigkarte den Teig der Länge nach bis auf den Boden

durchstechen, so entsteht eine Schnittstelle in der Mitte und das Brot geht schön auf

evtl. nochmal mit Sesam bestreuen

bei **220°C ca. 15 Min. backen**, dann auf **180°C zurück schalten** und **weitere 45 Min. backen**.

das Brot ist so herrlich feucht, es schmeckt 3 Tage lang

die restlichen Sesamsamen, die Ihnen aus der Form fallen, streuen Sie aufs frisch gebackene Butterbrot

Gutes Gelingen wünscht  
die Römersteiner Mühle