

Sonnenblumenkern-Brot

glutenfrei

zuckerfrei

sojafrei

Zutaten

- „Dunkle Backmischung für kräftiges Brot: mit Sonnenblumenkernen“ (Bio) von *Alnavit Frei von* ✓ (z. B. bei *Globus* erhältlich)
- 450 ml kaltes Wasser
- etwas Pflanzenmargarine
- etwas Öl

Zubereitung

- Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Kastenform mit Margarine einfetten.
- Backmischung mit Wasser verrühren, sofort in die Kastenform füllen.
- Oberfläche mit etwas Öl glatt streichen.
- Brot für fünf Minuten backen, der Länge nach einschneiden und weitere 55 Minuten backen.

Optional:

- Gehackte Nüsse, Rosinen, Oliven oder geraspelte Möhren in den Teig geben.

Rezept von *Alnavit Frei von* ✓

Sonnenblumenkern-Brot

glutenfrei

zuckerfrei

sojafrei

Zutaten

- „Dunkle Backmischung für kräftiges Brot: mit Sonnenblumenkernen“ (Bio) von *Alnavit Frei von* ✓ (z. B. bei *Globus* erhältlich)
- 450 ml kaltes Wasser
- etwas Pflanzenmargarine
- etwas Öl

Zubereitung

- Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Kastenform mit Margarine einfetten.
- Backmischung mit Wasser verrühren, sofort in die Kastenform füllen.
- Oberfläche mit etwas Öl glatt streichen.
- Brot für fünf Minuten backen, der Länge nach einschneiden und weitere 55 Minuten backen.

Optional:

- Gehackte Nüsse, Rosinen, Oliven oder geraspelte Möhren in den Teig geben.

Rezept von *Alnavit Frei von* ✓