



## Körner-Liebling

### Description

#### Zubereitung:

- 60 Gramm Sonnenblumenkerne
- 50 Gramm Leinsamen
- 30 Gramm Kürbiskerne

mit 250ml kochendem Wasser bedecken und ca. 1 Stunde ziehen lassen (die Körner sollten die Flüssigkeit gut aufgenommen haben).

- 1 Flasche Malzbier (0,33l)
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 EL Agavendicksaft (optional Honig oder Ahornsirup)
- 150 Gramm Dinkelvollkornmehl
- 150 Gramm Dinkelmehl Type 1050
- 150 Gramm Roggen 1050
- 250 Gramm Dinkelmehl Type 630
- 2 TL Salz

Zu einem Teig verarbeiten (TM 4 Minuten Teigstufe). Dann die eingeweichten Körner dazu geben und gut unterkneten (TM 1-2 Minuten Teigstufe, die Körner sollten gut unter den Teig geknetet sein).

Den Teig in der mittleren Edelstahlschüssel oder der großen Nixe mindestens eine Stunde gehen lassen (er sollte sein Volumen verdoppeln). Auf der bemehlten Teigunterlage den Teig falten, zu einem Laib formen und in den gefetteten und bemehlten Ofenmeister setzen. Bei 240 Grad Ober-Unterhitze für eine Stunde backen.