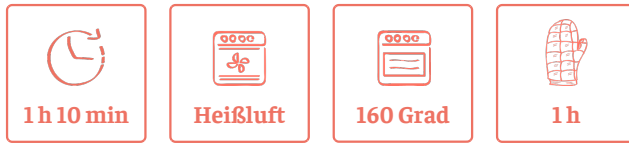


# FRÜCHTE-KNÄCKEBROT

★★★★★ 5 bei 22 Bewertungen



In Kooperation mit servus.com – Bild: Nadja Hudovernik

## Zubereitung

- 1** Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen. Dann die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen.
- 2** Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 1 Stunde backen/trocknen.



**WICHTIG:** Das Brot nach 15 Minuten am besten mit einem PIZZAROLLER in Stücke schneiden und weiterbacken. Später lässt sich das Brot nämlich nicht mehr schneiden, weil es hart wird.

Backen  
mit  
Christina



## Zutaten

### TEIG

- 500 g Wasser
- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 120 g Haferflocken
- 50 g Kürbiskerne, gehackt
- 50 g getrocknete Äpfel, fein gehackt
- 10 g Salz
- 10 g Rohrzucker
- 2 EL Olivenöl