



## Kürbis-Vollkornbrot

### Zutaten (1 kl. Kastenform)

300 g Dinkelvollkornmehl

½ Würfel Germ

Etwas Honig

250 g Kürbis

1-1,5 TL Salz

80 g Naturjoghurt

40 g Sonnenblumenkerne

100 ml lauwarmes Wasser

Etwas Öl für die Kastenform



### Zubereitung

Aus 50 ml lauwarmen Wasser, etwas Honig und Germ ein Dampfl bereiten.

Inzwischen den Kürbis, waschen, putzen und grob reiben. Vollkornmehl, Joghurt, 50 ml Wasser, Salz, Gemüseraspel und Sonnenblumenkerne zum Dampfl dazugeben und mit Knethaken oder mit der Hand verrühren. Den Teig zugedeckt für ca. 30 Minuten rasten lassen.

Die Kastenform mit Öl ausfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Den Teigling formen, in die Kastenform geben und mit Wasser bepinseln und für ca. 35-40 Minuten backen.