

# Sonnenblumenbrot

## Einfaches Sonnenblumenbrot mit einer schönen Kruste

Sonnenblumenbrot ist richtig lecker und gar nicht schwer zu backen. Ich mag besonders das Aroma der gerösteten Sonnenblumenkerne am äußeren Brot, die bringen tollen Geschmack in das Brot und machen das Ganze schön knackig. Als ich noch ein Kind war, schickte mich meine Mama ab und zu zum Bäcker, um ein frisches Sonnenblumenkernbrot zu holen. Das war rund, schön groß und komplett in Sonnenblumenkernen gewälzt. Immer wenn dieses Brot backe, muss ich an das besagte Brot denken, welches es übrigens bei NUR HIER zu kaufen gab.

Die Zubereitung dieses Brotes ist unkompliziert und schnell erledigt. Es werden einfach alle Zutaten in eine Große Schüssel gegeben und zu einem schönen, Gleichmäßigen Teig verknetet. Anschließend muss der Teig 2 Stunden ruhen, bevor es weiter gehen kann.

## Frishes Sonnenblumenkernbrot mit Weizenmehl & Roggen-Vollkornmehl

Danach wird der Teig nur noch einmal kurz geknetet und zu einem Laib geformt. Jetzt noch mit etwas Wasser bestreichen und komplett in Sonnenblumenkerne hüllen. Diese dürft ihr auch ruhig ein wenig andrücken. Im vorgeheizten Backofen muss das Brot nun für etwa 40-50 Minuten verweilen, bevor es super duftend und schön gebräunt aus dem Ofen kommt.

Für dieses Sonnenblumenkernbrot habe ich Weizenmehl Typ 405 und einen kleinen Anteil Roggen-Vollkornmehl verwendet.

Dadurch ist das Brot später eher wie ein helles Feinbrot und nicht wie ein Weißbrot. Auch mit Dinkelmehl schmeckt das Brot richtig gut. Die Zugabe von Brotgewürz ist natürlich wie immer optional und reine Geschmackssache ☐



**Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Brot & Brötchen zum Ausprobieren & Nachmachen**



**Dinkel-Joghurt-Brot**



**Protein Pfannenbrot mit Käse**



**Einfaches Weizen-Sauerteigbrot**



**Einfaches Dinkel-Sauerteigbrot**



**Weizen-Sauerteigbrot ohne Hefe**



## Luftige Weizenbrötchen



## Dinkel-Zwiebel-Baguette



## Laugenkonfekt

---



Neuerscheinung

## Kalorienarme Rezepte

Kalorien zählen leicht gemacht  
110 Rezepte unter 500 Kalorien  
für ein kalorienarmes Frühstück

**Ab sofort als eBook  
& Taschenbuch erhältlich!**

mehr Infos zum Buch