

Roggenbrot mit Roggenschrot und Sonnenblumenkerne

400g Mehl

100g Schrot

400 g lauwarmes Wasser

knapp 100g Sauerteig

1TL Salzwasser

etwas Honig

Handvoll Sonnenblumenkerne

Alle Zutaten gut vermengen und mindestens 1 Stunde Ruhen lassen.

Nochmal durchkneten und in eine mit Öl ausgestrichene Form geben.

Ruhen lassen und dann bei 180Grad gut eine Std backen.

Auskühlen lassen und am besten in einem Brottopf aufbewahren.