

## Krustenbrot mit Saaten

---

### Zutaten:

- 35g grob geschroteter Roggen
- 35g Leinsamen
- 35g Sonnenblumenkerne
- 225g Wasser
- 300g Salzburger Landmehl Dinkelmehl
- 125g Dinkelvollkornmehl
- 70g Salzburger Landmehl Roggenmehl
- 15g frische Germ
- 1 TL Senfkörner
- 140g Wasser
- 25g Honig
- 1 EL Essig
- 10g Salz
- Sesam, Leinsamen und Mohn zum Bestreuen

### Brühstück:

Für das Brühstück den geschroteten Roggen, Leinsamen und Sonnenblumenkerne mit kochendem Wasser überbrühen und 2 Stunden quellen lassen.

### Hauptteig:

Für den Hauptteig das Brühstück und alle weiteren Zutaten gut verkneten. Anschließend zu einer Kugel geformt in einer Schüssel abgedeckt eine Stunde gehen lassen. Danach den Teig mehrmals dehnen und falten, zu einem Laib formen und die Oberfläche mit Wasser bestreichen, mit den Saaten bestreuen. Dann den Laib in einem vorgeheizten Gusseisentopf 60-65 min backen.