

# Proteinbrot mit Leinsamenmehl

Zutaten für 8 Personen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

**Schwierigkeit** normal

## Zutaten

150 g Dinkelmehl  
50 g Roggenmehl  
50 g Leinsamenmehl  
180 ml Warmes Wasser  
35 g Chiasamen  
35 g Sonnenblumenkerne  
25 g Gehackte Walnüsse  
6 g Salz  
4 g Trockenhefe  
Leinsamen



## Zubereitung

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und nach und nach das warme Wasser hinzufügen. Die Masse mit dem Knethaken oder den Händen kneten bis der Teig gleichmäßig ist und nicht mehr stark am Rand der Schüssel kleben bleibt. Die Backform einfetten oder mit Backpapier und den Teig hineinfüllen. Anschließend mit einem feuchten Tuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Nach Wunsch mit Leinsamen oder Kürbiskernen bestreuen. Den Ofen in der Zwischenzeit auf 200 °C vorheizen. Das Brot zirka 40 bis 50 Minuten backen. Nach der Backzeit das Brot auskühlen lassen, aus der Backform nehmen und ofenfrisch genießen.