

# Kochen mit Elfriede

Eine Produktion von



## Dinkelvollkornbrot

### Zutaten:

500 g Dinkelvollkornmehl, 1 Würfel Germ, 2 Teelöffel Salz,  
2 EL Brotgewürz, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Kürbiskerne, 2 EL Sesam,  
2 EL Leinsamen, 2 EL gehackte Walnüsse, 1 EL Honig, 600 ml lauwarmes Wasser

### Zubereitung:

Die trockenen Zutaten gut vermischen. Honig und Germ in Wasser auflösen und untermischen.

Den Teig in eine befettete Kastenform füllen, ins **kalte** Backrohr geben, auf 250°C (10 Min.) und dann auf 180°C (Heißluft) zurückschalten und das Brot ca. 50 Minuten fertig backen.

Das Brot auf einen Rost auskühlen lassen!

## Ruck – Zuck – Aufstrich

### Zutaten:

3 Eckerl Schmelzkäse, 250 g Topfen, 150 ml Schlagobers, etwas Salz,  
3 EL grob gehackte Walnüsse

### Zubereitung:

Die Nüsse mit den restlichen Zutaten vermischen.

**Tipp:** Frische Kresse und 1 feingeriebene Karotte untermischen!

