



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazi Lezzetler® Kochrezepte

---

## Sesambrot

Susamlı Ekmek



1 ½ KL Pulverhefe  
1 Glas lauwarmes Wasser  
1 Glas Milch  
1 KL Zucker  
1 KL Salz  
3 Gläser Vollkornmehl  
Aufnehmbare Menge Mehl  
½ Teeglas Sesamkörner  
Für die Oberfläche:  
1 EL Sesamkörner

- # In lauwarmes Wasser Pulverhefe und Zucker unterrühren und 10 Minuten gären lassen. Nach dieser Zeit lauwarme Milch, Salz und die Hälfte des Vollkornmehls hinzugeben.
- # Sesamkörner, den Rest des Vollkornmehls und Mehl einsieben bis ein nicht mehr an der Hand klebender Teig entstanden ist.
- # Den Teig eine Stunde zugedeckt gären lassen. Anschliessend nochmals kneten und in ein eingöltes rechteckiges Kuchen- oder Brotbackform einfüllen. Mit Sesamkörner bestreuen und eine halbe Stunde ruhen lassen.
- # Danach das Sesambrot in das zuvor auf 220 Grad vorgeheizten Backofen geben und goldbraun backen.
- # Aus dem Backofen nehmen und nach einer halben Stunde servieren.

**Tipp:** Mit nur Vollkorn kann man kein Vollkorn zubereiten, denn hierzu muss man auch normales Mehl verwenden.