



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 untermischen und 10 Minuten gären lassen. Nach dieser Zeit lauwarme Milch, Salz und die Hälfte des Vollkornmehls hinzugeben.
- # Sesamkörner, den Rest des Vollkornmehls und Mehl einsäben bis ein nicht mehr an der Hand klebender Teig entstanden ist.
- # Den Teig eine Stunde zugedeckt gären lassen. Anschliessend nochmals kneten und in ein eingeöltes 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.