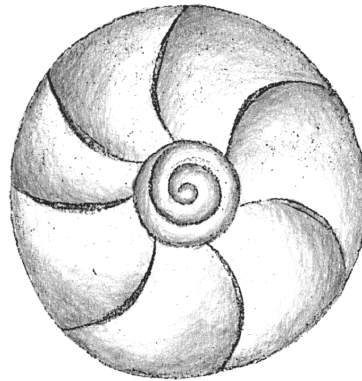


Bitte nur Johannibrot, Früchte und Säfte mitbringen!



Brotrezept Sonnwendrad

370 g Weizen, fein gemahlen
100 g Dinkel, fein gemahlen
50 g kaltes Wasser
40 g Hefe
½ Tl. Zucker
250 g Buttermilch
80 g Sonnenblumenkerne
1 Teel. Salz

Hefe und Zucker in eine Schüssel geben, in kaltem Wasser auflösen, mit Buttermilch verrühren. Beide Mehlsorten mit Salz und Sonnenblumenkernen mischen, nach und nach zur Flüssigkeit geben. Den Teig mindestens 10 Minuten kräftig kneten. Nach 15 Minuten Ruhezeit nochmals durchkneten und auf einem

gefetteten Backblech zu einem Teigrad von etwa 25cm Durchmesser formen. Vom Mittelpunkt ausgehend mit einem scharfen Messer zunächst eine Spirale und danach sieben nach außen zeigende Bögen tief in den Teig einschneiden. Backofen auf 260 Grad vorheizen, gleichzeitig ein flaches Gefäß mit kaltem Wasser hineinstellen. Nachdem der Fladen auf dem Blech zugedeckt nochmals 15 Minuten geruht hat, wird er im heißen Backofen unter Dampf etwa 30 Minuten lang gebacken. Dampfabzugloch im Ofen mit Alufolie zustopfen.

