

# good food loop

## Schnellt Brout

### Wat brauch ech?

- 2 TL Hunneg
- 4 TL „Trockenhefe“ oder ½ Cube fräsch Hief
- 410 g Vollkaarmiel
- 1,5 TL Salz
- 125 g Sonneblummekären
- 4 El Kürbiskären
- 250 ml kachend waarmt Waasser
- 250 ml kaalt Waasser

Bakform: 25 x 10 cm

De Bakuwen op 80 °C firhetzen.



### Preparatioun:

1. An enger Schossel den Hunneg an 250 ml kachend waarmen Waasser opléisen, 250ml kaalt Waasser dobäischëdden, d'Hief estreeën an ongeféier 10 Minutten op eng waarm Plaz op d'Säit stellen.
2. Hief-Mëschung mat dem Schnéibiesem opschloen, Miel, Salz a Sonneblummekäre bäifügen an alles zu engem lockeren Deeg vermëschen.
3. Den Deeg an d'Bakform fëllen, Kürbiskären driwwer streeën. Den Deeg mat engem schaarfen Messer 3-4 mol aschneiden, sou datt en regelméisseg opgoen kann.
4. D'Brout bei 80 °C ongeféier 20 Minutte baken, dann d'Uewentemperatur op 210 °C erhéijen an 30-40 Minutte weider baken. D'Brout ass fäerdeg, wa beim Klappen op d'Ënnersäit et huel klengt.