

# Emi's Brot

## Zutaten:

- 250 g Wasser lauwarm
  - 250 g Buttermilch
  - 20 g Hefe
  - 70 g Sauerteig
  - 1 TL Zucker
- 
- 200 g Mehl 550
  - 200 g Roggen 1350
  - 300 g Roggen Typ 997
  - 18 g Salz
  - 40 g Sonnenblumenkerne
  - 40 g Leinsamen geschrotet
  - 20 g Butter

## Zubereitung:

Wasser, Buttermilch, Hefe, Sauerteig und Zucker verrühren und gehen lassen.

Mehl, Salz, Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Butter mit der Flüssigkeit kneten und gehen lassen. Dann den Teig in eine Brotform füllen und wieder gehen lassen.

Bei 230 °C 30 Minuten backen und dann nochmals 30 Minuten bei 200 °C.

