**Schnellbackbrot**

Zutaten: 1 EL Honig

 500 ml lauwarmes Wasser

 2 EL Naturjoghurt

 1 Pck. Backhefe

 500 g Dinkelvollkornmehl

 1 TL Brotgewürz

 1 EL Salz

 4 EL Sonnenblumenkerne

 Öl für die Form

Zubereitung;

1. Den Honig in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen, Joghurt und Hefe unterrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen bis sich kleine Blasen bilden.
2. Anschließend das restliche Wasser dazu geben.
3. Mehl, Brotgewürz, Salz und Sonnenblumenkerne vermischen und mit der Flüssigkeit zu einem glatten Teig verrühren.

Kastenform (ca. 30 cm) fetten und nach Belieben mit Kernen ausstreuen.

1. Teig hineingeben und ca. 10 Minuten gehen lassen.
2. Wenn ihr zuhause backt, das Brot ohne Vorheizen bei 220°C/Umluft einschieben, dann Temperatur auf 190°C reduzieren und 40 Minuten fertigbacken.

Tipps:

Der Teig kann nach Belieben – ganz nach Geschmack - mit Nüssen, gerösteten Zwiebeln, Kräutern, Schinkenwürfeln etc. verfeinert werden.