

# Brot ohne Hefe ergibt ein Brot

Zubereitungszeit 10 Minuten  
Backzeit 60 Minuten



## Zutaten



500 g Mehl  
(Vollkorn)



1 TL Salz



1 P. Backpulver



500 ml Wasser



Sonnenblumenkerne



25 g Leinsamen

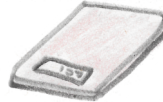


Fett für die Form

## Backgeräte



Schüssel



Waage



Teelöffel



Pinsel



Kuchenform



Teigkarte



Kuchengitter



Topfhandschuhe