

## Der „Quickie“



### Zutaten

---

400 g Dinkelmehl  
(Vollkorn) 100 g  
Buchweizenmehl  
(Vollkorn)  
2 TL Salz  
2–3 EL Obstessig (z. B.  
Apfel) 25 g Hefe  
½ l warmes Wasser  
je eine  $\frac{3}{4}$  Tasse  
Leinsamen, Sesam  
und Sonnenblumenkerne  
(ungemahlen)

### Zubereitung

---

Backofen auf 220° vorheizen. Dinkel- und Buchweizenmehl in eine Schüssel geben. Hefe in etwas warmem Wasser auflösen und über die Mehlmischung geben. Restliche Zutaten hinzufügen und mit einem Rührgerät verrühren. Die Masse in eine gefettete Kastenform geben und im Ofen ca. eine Stunde backen. Wichtig: Der Teig muss nicht gehen vor dem Backen!