



## Kerniges Haferflockenbrot

¼ l Buttermilch  
 125 g Magerquark  
 1 EL Öl  
 1 TL Salz  
 1 TL brauner Zucker  
 30 g Sonnenblumenkerne  
 150 g blütenzarte  
 Haferflocken  
 150 g Weizenvollkornmehl  
 250 g Weizenmehl  
 (Type 550)  
 1 Würfel Hefe  
 Fett für die Form  
 4 EL kernige Haferflocken

Buttermilch in einem kleinen Topf erwärmen. Nach und nach Magerquark, lauwarme Buttermilch, Öl, Salz, braunen Zucker, Sonnenblumenkerne, zarte Haferflocken, Weizenvollkornmehl und Weizenmehl in eine Rührschüssel geben. Hefe auf das Weizenmehl bröckeln und alle Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten.

Diesen an einen warmen Ort abgedeckt ca. 25 Minuten gehen lassen. Teig nochmals durchkneten und in eine gefettete Kasten- oder Brotbackform geben. Abgedeckt erneut 10 Minuten gehen lassen.

Brot mit Wasser bepinseln, mit kernigen Haferflocken bestreuen und 45 - 50 Minuten bei 200 °C im vorgeheizten Backofen abbacken. Ergibt 1 Brot.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!

