Sonnenblumenbrot mit Hummus & Gemüse

Dieses Sonnenblumenbrot mit Hummus & Gemüse-Rezept kommt mit gut verfügbaren Zutaten aus und bietet trotzdem deutlich mehr als eine schnelle Notlösung. Guter Hefeteig braucht vor allem Zeit und eine saubere Teigentwicklung. Lieber etwas länger gehen lassen, als mit zu viel Hefe oder Wärme Geschwindigkeit zu erzwingen. Das Rezept funktioniert als unkompliziertes Frühstück für 4–6 Personen und lässt sich gut vorbereiten. Mit rund 40 Minuten bleibt es alltagstauglich, ohne dass Geschmack oder Textur auf der Strecke bleiben.

4–6 Portionen | 40 Min. | 6 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 250 g Dinkelmehl
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 200 ml Wasser
- 200 g Hummus
- 1 rote Paprika, 1 Gurke

Zubereitung

01 Alle Zutaten abwiegen und bereitstellen; den Ofen rechtzeitig vorheizen.

02 Brot aus Mehl, Kernen, Hefe & Wasser kneten, 40 Min gehen lassen.

03 180 °C, 35 Min backen, bis Oberfläche und Ränder appetitlich gebräunt sind.

04 Mit Hummus & Gemüse servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.