

## GERMAN 3-MINUTE BREAD / 3-MINUTEN BROT

vegan

9inch loaf pan / 25er Kastenform

### Ingredients Dough

1.5 oz fresh yeast

2 cups water

5 cups spelt flour

1 cup mixed seeds (sunflower seeds / pumpkin seeds / sesame)

1/3 cup flaxseeds

1/4 cup chia seeds

2 tsp apple cider vinegar

1 tbsp salt

Seeds and butter (**margarine**) for the baking pan

Zutaten Teig

1 Würfel Hefe

450ml Wasser

500g Dinkelmehl

100g Kernmischung (Sonnenblumenkerne/Kürbiskerne/Sesam)

50g Leinsamen

50g Chiasamen

2 TL Apfelessig

20g Salz

Kerne und Butter (**Margarine**) für die Form

## **Instructions Dough**

- 1. do not preheat oven!**
- 2. dissolve yeast in water**
- 3. mix all ingredients together in a bowl**
- 4. use the dough hook of your kitchen machine and add yeast mixture while beating**
- 5. in the meantime butter (or margarine) your baking pan and sprinkle with seeds**
- 6. place dough in baking pan and bake it for approx. 50 min at 390°F (place baking pan in cold oven)**

## **Zubereitung Teig**

- 1. nicht den Ofen vorheizen!**
- 2. Hefe in Wasser auflösen**
- 3. alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Knethaken mixen**
- 4. während des Mixens die Hefeflüssigkeit hinzugeben**
- 5. in der Zeit die Backform fetten und mit Kernmischung bestreuen**
- 6. Teig in die Backform geben und in den kalten Ofen stellen**
- 7. bei 200 Grad Ober/Unterhitze für circa 50 min backen**

**Zeig mir dein Ergebnis auf sozialen Medien: markiere Lilly's Cupcakery und nutze das #lillyscupcakery**

**Du backst das schon!**