

## Emmerbrot

### Zutaten

500 g Emmermehl  
100 g Dinkelmehl  
1 Würfel Hefe  
1 TL Salz  
400 g lauwarmes Wasser  
200g Magerquark  
Sesam oder Sonnenblumenkörner

### Zubereitung

- Alles vermengen und 3 Minuten verkneten
- Eine Kastenform ausfetten, evtl. mit Sesam oder Haferflocken ausstreuen und den Teig hineingeben.
- 10 min. gehen lassen
- Den Backofen einschalten, auf 200 Grad vorheizen und 45 Minuten backen.