

# Bärlauchbrot für schnellen Frühlingsgenuss



## Zutaten:

350 g Dinkelmehl  
50 g Bärlauch  
50 g Haferflocken  
1 Päckchen Backpulver  
1 Ei  
300 ml Milch (wahlweise Hafermilch)  
1 TL Salz  
80 ml Olivenöl  
2 EL Sonnenblumenkerne  
Für die Deko  
Sonnenblumenkerne  
Sesam

## Zubereitung:

Wasche den Bärlauch, trockne und hacke ihn.  
Gib das Mehl, die Haferflocken, das Backpulver, das Ei, das Salz, die Milch und das Olivenöl in eine Schüssel und verknete es mit einem Knethaken.  
Rühre dann die Sonnenblumenkerne und den gehackten Bärlauch unter.  
Heize den Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vor. Belege eine Kastenform mit Backpapier. Fülle den Brotteig in die Kastenform und bestreue ihn mit Sonnenblumenkernen und Sesam.  
Backe das Bärlauchbrot 40 Minuten. Prüfe dann mit einem kleinen Holzstäbchen, ob es durchgebacken ist. Bleibt kein Teig kleben, so ist es perfekt.

