

**Sesambrot** (pro Scheibe 80 kcal)

300 ml Buttermilch  
20 g Hefe  
300 g feines Weizenvollkornmehl  
75 g ungeschälten Sesam  
½ TI Meersalz  
½ TI gemahlener Koriander

Die Buttermilch leicht erwärmen und zusammen mit dem Weizenmehl, der Hefe, Salz und Koriander einen glatten Teig rühren.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen, etwas abkühlen lassen und dann unter den Teig kneten.

Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig nochmals 10 Minuten kneten und zwei gleichgroße Brotlaibe formen, mit Wasser bepinseln und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. Die Brote mit Wasser bepinseln und ca. 30 bis 40 Minuten bei 200 Grad backen.

*(Quelle: Genussvoll abnehmen, H. Million, G. Hölz)*