

# Fullkornsbröd med solrosfrö och timjan

5 dl ljummet vatten, 37°  
25 gr jäst  
2 msk olivolja  
4 dl dinkelfullkornsmjöl  
2 tsk salt  
1/2 dl solrosfrön  
1 msk äppelcidervinäger  
1,4 l ljust dinkelmjöl  
1 tsk timjan  
ev lite flingsalt

Lös upp jästen i lite av vattnet. Tilssätt olivolja, salt, äppelcidervinäger, solrosfrön och resten av vattnet. Rör ner allt mjöl förutom 1 dl till utbakningen. Bearbeta degen smidig. Låt jäsa 1 timme. Knåda degen igen, dela den i två delar och lägg bröden på en plåt. Strö över timjan och ev. lite flingsalt. Låt jäsa i 30 minuter. Grädda i mitten av ugnen, 200 ° i en timme.