

# Dinkel-Vollkornbrot

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Backzeit ca. 60 Minuten

## Man nehme

- 500 g Dinkelmehl, Vollkorn
- 150 g Kerne, gemischt (z.B. Kürbis-, Sonnenblume-, Leinsamen)
- ½ Liter Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 2 TL Salz
- 2 EL Obstessig

## Zubereitung

- Zutaten in genannter Reihenfolge mischen (mit Knethaken-Rührgerät) und zu einem relativ flüssigen Teig verarbeiten
- 30 cm Kastenform (15cm breit) mit Backpapier auslegen, optional mit Kernen/Schrot auslegen, Teig einfüllen
- im NICHT vorgeheizten Backofen bei 200°C (Ober- und Unterhitze) auf mittlerem Rost ca. 1 Stunde backen
- nach Herausnahme Brot ca. 10 Minuten in Form belassen, dann herauslösen und auf Rost weiter auskühlen lassen

## Vorteile

Dinkel enthält (als „Ur-Weizen“) zwar auch Kohlenhydrate, ist im Gegensatz zu Weizen und Roggen aber meist wesentlich bekömmlicher. Vorteil dieses Rezeptes ist die einfache und zügige Zubereitung, der Teig muss nicht „gehen“!

Das Brot wurde von Frau Sigrid Protsch zubereitet und von allen Testern für gut befunden!

© Dr. P. Michel

Bewegung

Ernährung

Denken