

Dinkelvollkornbrot

Zutaten für ein Brot:

500 g Dinkelkörner oder Dinkelvollkornmehl
ca. 350 g lauwarmes Wasser
40 g frische Hefe (1 Würfel) oder 1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Honig oder Zucker
2 – 3 TL Jodsalz
40 g Essig
320 g gemischte Saaten z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen,
Sesamsaat;
Mohn
Margarine zum Einfetten der Backform
Haferflocken für die Form

Zubereitung:

Die Dinkelkörner vermahlen (Kornmühle oder Küchenmaschine), oder Dinkelvollkornmehl verwenden. Lauwarmes Wasser mit Hefe und Honig verrühren.

Vollkornmehl mit Salz und Saaten vermengen und mit Hefe-Wasser-Honig-Gemisch und Essig in der Küchenmaschine in 5 Minuten zu einem Teig verkneten. Dieser sollte nicht zu fest sein.

Eine Kastenform fetten und mit Haferflocken ausstreuen. Den Teig hineinfüllen eine gute Stunde an einem warmen Ort, abgedeckt ruhen lassen.

Brot im Backofen bei mind. 220 °C ca. 40 -50 Minuten backen. Eventuell die Temperatur nach 20 Minuten auf 200 °C zurückstellen.