



Schnelles Dinkelbrot

Zutaten

- 50 g SchapfenMühle Leinsamen ganz
- 50 g SchapfenMühle Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 500 g Wasser, warm (45 °C)
- 500 g [SchapfenMühle Dinkelmehl Type 1050](#)
- 15 g Apfelessig
- 12 g Salz
- 6 g Trockenhefe (1 Pck.)

Zubereitung

Kerne und Samen in eine Rührschüssel geben und mit warmem Wasser übergießen. Die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) ca. 6 – 7 Minuten auf langsamer Stufe zu einem glatten Teig kneten. Wichtig ist, Trockenhefe zu verwenden.

Den sehr weichen Teig in eine 25 – 30 cm lange Backform einfüllen.

Die Backform auf die mittlere Schiene des noch nicht vorgeheizten Backofens stellen (wenn zeitlich möglich, den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen).

Den Backofen auf 190 – 200 °C (Umluft) aufheizen und ca. 50 Minuten backen.

Das Dinkelbrot aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

TIPP: Die Samen und Kerne können je nach Geschmack in einem anderen Mischungsverhältnis zusammengestellt oder Sonnenblumenkerne mit beispielsweise Kürbiskernen ersetzt werden.

Hinweis: Jeder Backofen ist anders. Bitte passen Sie die individuell benötigte Backzeit und Temperatur gegebenenfalls entsprechend an.

