



BACKEN

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

Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Sesam in eine Rührschüssel geben. Mit warmem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten einweichen lassen.

Danach die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) ca. 6 – 7 Minuten auf langsamer Stufe zu einem glatten Teig kneten. Den sehr weichen Teig in eine 25 – 30 cm lange, gefettete Backform einfüllen.

Die Backform auf die mittlere Schiene des noch nicht vorgeheizten Backofens stellen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 190 – 200 °C (Umluft) aufheizen und das Brot 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 auch ersetzt werden.

Unbedingt Trockenhefe verwenden.

Meine Notizen

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

Wir wünschen Ihnen viel
Freude bei der Zubereitung!