

Dinkelvollkornbrot

Zutaten

500 g	Dinkel-Vollkornmehl
400 g	<u>Körner / Kerne / Saaten, z. B.</u>
50 g	Sesamsaat
50 g	Leinsamen
50 g	Kürbiskerne
50 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Pinienkerne
100 g	Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse)
1 Würfel	Hefe (zimmerwarm)
500 ml	warmes Wasser
3 TL	Salz

3 EL Obstessig (z. B. Apfelessig)

+ 1 EL Brotgewürz (körnig!) - z.B. im „Teehaus“ erhältlich

Zubereitung

Die Hefe in warmem Wasser auflösen, dann alle Zutaten hinzufügen und in eine gefettete, mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Evtl. einschneiden. \longleftrightarrow

Nicht gehen lassen! Tipp: Eine Schale mit Wasser in den Ofen stellen

In den noch kalten Ofen stellen und auf der mittleren Schiene 1 Stunde bei ca. 220 Grad backen.

Nach dem Backen das Backpapier abziehen und das Brot auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

Gutes Gelingen!
Barbara