



Bio-Dinkelvollkornbrot mit Körnern

Zutaten:

500 g Bio-Dinkelvollkornmehl*
1 Päckchen Trockenhefe*
3 TL Meersalz*
4 EL Bio-Sonnenblumenkerne*
4 EL Bio-Kürbiskerne*
4 EL Bio-Leinsamen*
3 EL Bio-Dinkelschrot*
1 EL Waldhonig
500 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Dinkelvollkornmehl, Trockenhefe, Salz, Saaten und Dinkelschrot mischen. Honig in lauwarmen Wasser auflösen und über das Mehlgemisch gießen. Alle Zutaten gut vermengen und etwa 10 Min. zu einem glatten Teig kneten. Diesen dann in eine gefettete Kastenform (kann auch noch mit ein paar Sonnenblumenkernen und/oder Haferflocken versehen werden) geben und solange stehen lassen bis sich der Teig ungefähr um die Hälfte verdoppelt (kann 2 – 3 Stunden dauern).

Backofen auf 220 Grad vorheizen und ca. 30 Minuten backen, dann Ofen auf 200 Grad runterschalten und noch ca. 30 Minuten fertigbacken.

Kurz in der Kastenform abkühlen lassen und dann auf ein Gitter stürzen.

Guten Appetit
und gutes Gelingen
wünscht der Schbelzl

* diese Produkte gibt's auf der Mühle

