



Dinkelvollkornbrot



 Arbeitszeit: ca. 90 min

 Koch- & Backzeit: ca. 60 min

 2 Brote a 700g

 Schwierigkeit: Einfach

Zutatenliste

Zutaten

- 1500g Dinkelvollkornmehl
- 150g Leinsamen
- 100g Sonnenblumen oder Kürbiskerne
- 100g Sesam
- 20g Salz
- 4EL Obstessig
- 1TL Honig
- 1L Wasser
- 1 Würfel Hefe

Zubereitung

Die Hälfte des Dinkelvollkornmehls (750g) mit 500ml warmem Wasser zu einem Brühstück übergießen und **2 bis 4 Stunden** einweichen (dicker Brei).

Nach dem Einweichen die restliche Wassermenge (500 ml), Mehlmenge (750g) und alle weiteren Zutaten hinzuzugeben (die Hefe vorher mit etwas Wasser auflösen) und **12 - 15 min** kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

Den Teig ca. **1,5 Stunden** ruhen lassen, dann mit bemehlten Händen **2 - 3 Brote** formen. Die geformten Brote nochmals **5 - 10 min** ruhen lassen, danach einschießen.

Der Teig kann nach der Ruhezeit auch in zwei gefettete Kastenformen gegeben und das Brot dann in diesen Formen gebacken werden.

Backzeit bei Ober- und Unterhitze **1 Stunde bei 200 °C** , bei Umluft **1 Stunde bei 190 °C** .

