Dinkelvollkorn-Brot

Das Dinkelvollkorn-Brot wird in einer Kastenform gebacken und schmeckt wunderbar. Ein einfaches und gesundes Rezept für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 55 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

400 ml	Wasser
500 g	Dinkelvollkornmehl
1 Würfel	Germ
1 TL	Honig
2 EL	Dinkelflocken
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Leinsamen
2 EL	Kürbiskerne
2 EL	Apfelessig
2 EL	Brotgewürz
1 TL	Salz
1 TL	Kräutersalz
	Körner (zum Bestreuen)

Zubereitung

1. Für das **Dinkelvollkorn-Brot** das Wasser in eine Schüssel, Germ hinein bröseln, Honig dazu geben und alles auflösen. Das Dinkelvollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Dinkelflocken, Leinsamen, Apfelessig, Brotgewürz, Kräutersalz und Salz hinzugeben. Mit dem Knethaken etwa 5 Minuten kneten bis der Teig sehr weich und eine klebrige Konsistenz hat.

2. Eine Kastenform mit Backpapier belegen. Die Teig Oberfläche mit nassen Fingern glatt streichen und mit der Körner Mischung bestreuen.

3. Die Form in den kalten Backofen stellen, eine Schüssel Wasser dazu stellen und bei 200 °C etwa 55 Minuten backen.

4. Das Brot sofort aus der Kasten Form nehmen und auskühlen lassen.

Tipp