

Dinkelvollkornbrotrezept

Bild 1

Gib in eine Schüssel:

1 kg Dinkelvollkornmehl
1 Tasse Sonnenblumenkerne
1 Tasse Kürbiskerne
1 Tasse Dinkelkleie
1 Tasse Leinsamen
1 Tasse Haferflocken
2 EL Salz
1 EL Majoran
1 EL Schwarzkümmel
1 EL Kreuzkümmel od. sonst. Kümmel gemahlen
Glas Starter mit dem Sauerteig

Gib in einen Topf ca. 1,25 Ltr. lauwarmes Wasser und rühre in dieses 3 EL. Honig ...

dann gib das Honigwasser in die Schüssel und verrühre bzw. verknete es zu einem Teig.

Bild 2

Nimm nun vom Teig etwas ab und fülle es in das Sauerteigstarterglas. Das Glas wird zwischendurch nicht ausgespült.

Bild 3

Verteile aus deiner Schüssel den Teig in 2 gut gefettete Brotbackformen, streiche den Teig glatt, eventuell einige Tropfen Wasser darauf geben und schneide den Teig längs mit einem Messer durch.

Bild 4

Decke die Brotbackformen mit einem Tuch ab und lass den Teig 12 Stunden ruhen.

Bild 5

Nach 12 Stunden Ruhezeit backe die Brote bei 160 Grad Heißluft 1 Stunde und 40 Minuten. (Ohne vorheizen)

Bild 6

Nach der Bäckzeit lege die Brote auf ein Rost und lass sie abkühlen.

Du kannst je nach deinem Geschmack und deiner Kreativität Zutaten hinzufügen oder auch weglassen.

Der Sauerteigstarter soll im Kühlschrank aufbewahrt werden und hält sich ca. 4 bis 6 Wochen.

Wir wünschen dir recht viel Freude bei der Zubereitung und

Guten Appetit