



Rezept der Woche Mein Lieblings-Dinkelbrot

(neben dem vom Bio-Bäcker Johannes Mehl aus Hetzles ...)

Sie brauchen

- o 500g Dinkelvollkornmehl
- o 1 Stück Frischhefe
oder 1 Trockenhefe
- o 12g Salz
- o 150g Kerne (Sonnenblumen- oder
Kürbis- oder Walnuss)
- o 2 EL Essig
- o 450ml warmes Wasser
- o etwas Butter zum Einfetten

So geht's

Alle Zutaten ca. 8-10 Min. mit den Händen oder in der Küchenmaschine kneten. Eine Kastenform fetten (am Besten geht's mit weicher Butter), die Form mit etwas Mehl ausstreuen, den Teig in die Form geben und ca. eine 3/4 Stunde gehen lassen, bis der Teig 2-3cm unter dem Kastenform-Rand steht. Die Oberfläche mit wenig Mehl bestäuben, dann den Teig der Länge nach ca. 1cm tief einschneiden. Jetzt die Form in den kalten Ofen schieben, auf 200°C stellen und 60min backen.

Guten Appetit

