

## *Dinkelbrot - Teig mit Kerne, Nüssen und Samen*



ZUTATEN für 20 Scheiben (1 Brot; Kastenform à 30 cm)

### Zutaten in Bioqualität:

1 Würfel Bio-Hefe (bzw. 1 Päckchen Trockenhefe für 500 g)  
1 TL feines Bergsalz  
4 EL Apfelessig  
500 g Bio-Dinkel-Vollkornmehl  
160 g gehackte Kerne, gehackte Nüsse oder Samen nach Geschmack  
z. B. Walnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Haselnüsse.  
Sonnenblumenkerne lieber 1 Tag vorher in Wasser quellen lassen  
1 TL Sauerrahmbutter (5 g)

Die Hefe in 500 ml lauwarmem Wasser auflösen.  
Salz und Essig zugeben und so lange rühren, bis sich alle Zutaten aufgelöst haben.

Mehl in eine Schüssel geben und die Kerne untermengen.  
Hefewasser zugießen und alles mit den Knethaken der Küchenmaschine oder des elektrischen Handrührgerätes zu einem glatten Teig vermengen. Der Teig ist klebrig und relativ feucht.

Eine Kastenform (30 cm Länge) mit der Butter ausfetten und Teig einfüllen.  
Mit Backpapier abdecken, ca 20 Minuten im Backofen OHNE Umluft bei ca. 30° vorwärmen,  
anschließend und an einem warmen und zugfreien Ort ca. 30-40 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 190-200°C (Umluft) vorheizen.

Wenn die Teigoberfläche beginnt, sich leicht nach oben zu wölben, das Brot im vorgeheizten Backofen **ca. 40 Minuten mit Backpapier abgedeckt backen**,

dann ohne Backpapier weitere 10-15 Minuten fertigbacken.

Mit der Klopfprobe herausfinden, ob das Brot gar ist oder mit Zahnstocher probieren, ob der Teig innen noch klebrig anhaftet. Wenn ja, dann weiter backen.

Nach Ende der Backzeit Brot aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.  
Dann aus der Form nehmen und vollständig auf einem Backofengitter auskühlen lassen.

Guten Appetit

