

Das geniale und schnelle Dinkel-Vollkornbrot für jeden Tag

In nur 1 Stunde zum perfekten Brot –
gesund, nahrhaft und göttlich lecker



Portionen:

4

Zubereitungszeit

15 min.

Gesamtzeit

60 min.

Zutaten

GRUNDREZEPT:

- 500 g Dinkel-Vollkornmehl
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 42 g frische Hefe (1 Block)
oder
- 2 Päckchen Trockenhefe (je 7 g)
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 gute Prise Salz
- 1 Handvoll Dinkelsamen
- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- etw. Butter oder Olivenöl zum Einfetten der Backform

Optional, je nach Geschmack zusätzlich:

- Pinienkerne
- Sesamsaat
- Sonnenblumenkerne
- Chiasamen
- Nüsse
- Muskatnuss
- Chili
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Bergkäse
- Oliven

>> Am besten natürlich alles in Bio-Qualität

Zubereitung

STEP 1 – Die Hefe

Ihr vermengt zunächst das lauwarme Wasser mit der Hefe in einer Rührschüssel, gebt die zwei Esslöffel Apfelessig und die gute Prise Salz hinzu (nicht zu geizig). Die Schüssel lasst Ihr nun 10 - 15 Minuten ruhen. Nun heizt Ihr schon einmal den Ofen auf 200 Grad vor.

STEP 2 – Das Mehl

Wiegt nun 500 Gramm Dinkel-Vollkornmehl ab und vermengt es mit den Dinkelsamen und einem Teil der Sonnenblumenkerne. Dazu gebt Ihr alles, was Ihr gerne im Brot haben möchtet (siehe Liste der optionalen Zutaten). Samen, Kerne, Nüsse, Chiliflocken, Zwiebeln, Käsewürfelchen, whatever. Aber alles in Maßen, das Brot soll ja noch normal durchbacken.

STEP 3 – Das Rühren

Gebt die Mehlmischung nun zum Hefewasser und verrührt das ganze gründlich. Ich nutze hier eine ganz normale Küchenmaschine und lasse den Rührquirl hier 5 - 10 Minuten den Teil durchwalken. Während die Maschine für Euch arbeitet, könnt Ihr schon einmal eine Backform mit Butter oder Olivenöl einfetten. Hier geht, was immer Euch beliebt. Von der Kastenform über runde Formen bishin zu gar keiner Form, wenn Ihr es etwas flacher mögt (dann einfach den Teig auf Backpapier auf ein Backblech geben). Ich empfehle die Kastenform wie auf den Bildern.

STEP 4 – Ab in den Ofen

Gebt den Teig nun in die von Euch gewählte Form und backt alles für 45 Minuten auf 200 Grad bei Umluft im Ofen, bis sich das Brot knusprig und dunkelbraun zeigt.

STEP 5 – Fertig

Holt das Brot aus dem Ofen und lasst es – so Ihr es denn schafft – ein wenig abkühlen, dann schneidet es sich einfacher. Ich schaffe das fast nie ... das mit dem Abwarten.

Guten Appetit!