ISS DICH SCHLAU!

DINKEL-VOLLKORNBROT

Die Zutaten

Menge für 750g Brot:

- 500g Dinkel-VK-Mehl
- 1⁄2 Pkg. Germ (frisch)
- 1⁄2 TL Zucker
- 3 TL Salz
- 1⁄2 l lauwarmes Wasser
- ev. Butter zum Ausfetten der Kastenform

ev. Kürbiskerne, Sonnenblumekerne, div. Nüsse und Samen, oder füge geriebene Karotten zusätzlich hinzu

Die Küchenutensilien

Küchenutensilien:

- Rührschüssel
- Kochlöffel
- Teigschaber
- Kastenform
- Tasse
- Messbecher
- Waage
- ev. Backpapier zum Auslegen der Kastenform

Löse in einer Rührschüssel unter Rühren die Germ mit dem Zucker auf, bis sich die Germ verflüssigt hat. Leere lauwarmes Wasser hinzu, ebenso das Salz.

Nun mische auch das Mehl dazu und vermische die Masse gut mit dem Kochlöffel. Du kannst der rohen Masse noch beliebe Zutaten untermischen. Probiere doch mal Kürbiskerne, Sonnenblumen-kerne, div. Nüsse und Samen, oder füge geriebene Karotten dem Teig zu.

Fülle nun die Masse in eine befettete Kastenform (Du kannst sie auch mit Backpapier auslegen) und stelle die Form ins kalte (!) Rohr auf eine der unteren Schienen. Ebenso stelle eine Tasse mit Wasser dazu.

Nun heize das Rohr auf 200°C auf (während das Rohr heiß wird, beginnt auch der Teig zu gehen) und backe das Brot für 75 Minuten.

Gutes Gelingen und lass es Dir schmecken!

ENJOY!

petrabinder

www.petrabinder.com

www.youtube.com/braintrainerin