

Dinkel-Vollkornbrot



Für ein Laib Brot

- 25 g frische Hefe
- 400 ml lauwarmes Wasser (ca. 37–38 °C)
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 30 g geschrotete Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne (plus etwas mehr zum Bestreuen)
- 1 EL Salz
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Honig

Zubereitung

- Hefe in das lauwarme Wasser (ca. 37–38 °C) bröseln und etwa 5 Minuten stehen lassen
- Dinkelvollkornmehl, geschrotete Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Salz, Honig und Apfelessig in eine große Schüssel geben
- Alles kurz vermischen
- Hefewasser nach und nach dazugeben und alles gut verrühren, bis ein gleichmäßiger, klebriger Teig entsteht
- Eine Brotbackform oder Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen
- Optional: Form mit Sonnenblumenkernen ausstreuen
- Teig in die Form geben und glatt streichen
- Nach Belieben oben mit Sonnenblumenkernen bestreuen
- Deckel aufsetzen (falls vorhanden)
- Brot in den **kalten Ofen** stellen
- Ofen auf **230 °C Ober-/Unterhitze** einstellen
- Ca. **60 Minuten backen**
- Brot kurz auskühlen lassen
- Aus der Form stürzen
- Anschneiden und genießen