

Schnelles Dinkel-Glücksbrot



450 g Dinkelmehl Type 630
150 g Roggenmehl Type 997
100 g Dinkelvollkornmehl
100 g Dinkel geschrotet (Habermus)
20 g Salz

Wer mag ergänzt:

20 g Brotgewürz nach Belieben (Anis, Fenchel, Kümmel)
20 g Kümmel
100 g Sonnenblumenkerne
1 Handvoll Walnüsse gehackt

ca. 750 ml Wasser (lauwarm)
1 EL Apfelessig

1 Würfel Hefe á 42g
1 Prise Zucker



Rühren:

Die Hefe im Wasser/Apfelessig mit der Prise Zucker auflösen, alle anderen Zutaten mischen und das Hefe-Wasser-Gemisch darüber geben.

In einer Rührschüssel mit Knethaken ca. 2-3 Minuten verrühren – der Teig ist relativ flüssig, dies ist völlig o.k.

Ruhezeit:

Dann ca. 20 Minuten in der Rührschüssel gehen lassen (abgedeckt mit einem Geschirrtuch)

In 2 normal große Kastenformen verteilen und nochmal ca. 10 Minuten gehen lassen

Backen:

- 210°C 1 Stunde 10 Minuten
(im normalen Herd ein kleines Schälchen mit Wasser dazustellen)
(oder im Dampfgarer mit der Profi-Backen-Funktion)
- 180°C nochmal ca. 15-20 Minuten backen

nach dem Backen aus der Form nehmen und abkühlen lassen, evtl. oben nochmal mit Wasser einpinseln.

Guten Appetit

© Margit Albert, Egloffswinden 25, 91522 Ansbach – April 2021

www.margitalbert.com