



REZEPT

Dinkel- Buchweizenbrot

Zubereitung

Zutaten

- 350 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Buchweizenmehl
- 25 g Haferflocken
- 25 g Buchweizen
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Chiasamen
- Natursauerteig für 500 g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Brotgewürz
- 400 ml handwarmes Wasser
- frische Hefe für 500 g Mehl

Zeit

- Vorbereitung | 10 min
- Gehen | 6-12 h
- Fertig in | 60 min

01

Ofen auf 50 Grad vorheizen.
Alle trockenen Zutaten in eine große Schüssel geben.

02

Die Hefe im Wasser auflösen. Verwende dazu einen Schüttelbecher. Wasser-Hefe-Gemisch in die Schüssel zu den restlichen Zutaten geben und alles mit der Hand kneten bis eine Klopsteig entsteht.

03

Temperatur des Ofens ausschalten. Anschließend ein Handtuch über die Schüssel geben und in den Ofen stellen. Den Teig ruhen lassen. Immer mal wieder kneten und dann wieder ruhen lassen. Je öfter und länger desto besser.

04

Den fertigen Teig in eine mit Semmelmehl bestreute Schwarzblechform geben. Den Brotlaib in den kalten Ofen bei 160 Grad Ober-/ Unterhitze 60 min backen.