



## saftiges Dinkelvollkornbrot

Zutaten für 2 Brote	Zubereitung
<p><i>Ruhe und Zeit</i> 😊</p> <p>1 TL Trockenhefe (3 g) oder ¼ Hefewürfel und 200 ml warmes Wasser</p> <p>300 g Dinkelvollkornmehl</p>	<p><u>Am Abend des Vortages oder früh morgens, wer mittags backen möchte:</u></p> <p>verrühren bis die Hefe sich vollständig aufgelöst hat. Es dürfen keine Klümpchen mehr darin zu sehen sein. Dieses mit in einer großen Rührschüssel verkneten. Schüssel mit einer Folie abdecken und mit einem Zahnstocher einige Löcher in die Folie stoßen. An einem warmen Ort (z. B. Heizraum) mehrere Stunden (mind. 3) oder über Nacht stehen lassen.</p>
<p>700 g Dinkelmehl (Vollkorn)</p> <p>3 TL Salz, 2 TL gem. Bockshornkleesamen und 100 g Goldleinsamen</p> <p>4 EL Olivenöl und weitere 450 ml warmes Wasser</p> <p>2 Backformen (je nach Größe)</p>	<p><u>Am Backtag:</u> Über diesen Vorteig geben, in dem</p> <p>verrührt sind.</p> <p>dazu geben und alles mit der Küchenmaschine 5 Minuten verkneten.</p> <p>mit etwas Butter oder Öl einfetten.</p>

Eine Knetunterlage dünn mit Mehl beschichten. Teig darauf mit bemehlten Händen in zwei Teile teilen, jedes Teil formen und den Teigling in die eingefetteten Backformen legen, mit Wasser bespritzen und an der Oberfläche ca. 1 cm tief mehrmals einschneiden.

Anschließend weitere 90 Minuten bis 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Ofen auf 230 °C vorheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, das Brot in den Ofen stellen und mit einer Wasserspritze großzügig in den heißen Ofen spritzen. Nach 15 - 20 Minuten Hitze auf 180 °C reduzieren (!) und weitere 30 - 40 Minuten backen. Vorsicht: Die Backzeit kann von Ofen zu Ofen unterschiedlich sein.

Die Brote sind fertig wenn sie hohl klingen, sobald man auf ihre Unterseite klopft.

### Zeit und Aufwand:

ca. 15 Minuten für die Vorbereitung, 4 – 5 Stunden Ruhezeit, 1 Stunde zum Backen