



## Dinkelvollkornbrot

### Description

ZUTATEN  
8 Portionen

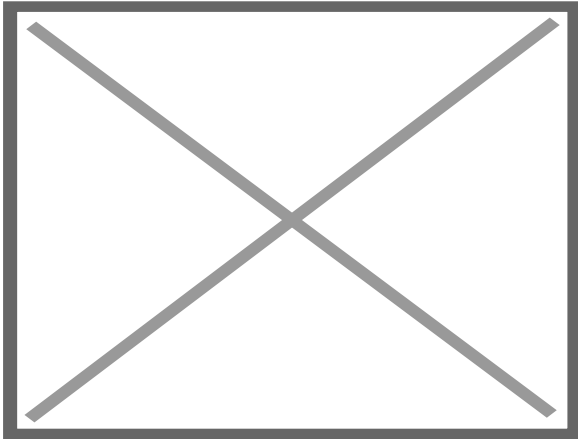
80 g Sonnenblumenkerne  
80 g weiße Sesamsamen  
80 g Chiasamen oder Leinsamen  
1½ TL Jodsalz mit Fluorid  
500 g Dinkelvollkornmehl  
1 Würfel frische Hefe  
500 ml lauwarmes Wasser  
2 EL Apfelessig  
1 TL Fett für die Backform

default watermark

Sonnenblumenkerne, Sesamsamen und Chia- bzw. Leinsamen mischen. Eine Kastenform (Länge: 30 cm) mit etwas Fett einfetten, mit ca. 4 EL der Körnermischung ausstreuen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Für den Hefeteig die frische Hefe grob zerbröckeln, in einem Becher mit 500 ml lauwarmen Wasser unter 15 Minuten aufweichen.

Mehl mit dem Salz und den übrigen Körnern in einer großen Schüssel mischen. Nun die Hefemischung dazugeben und den Essig zugeben, alles miteinander verrühren. Den Teig ca. 5 Minuten kräftig durchkneten, und anschließend in die Backform einfüllen. In den Backofen stellen und 45-50 Minuten backen.



**Category**

1. Kuchen und Kekse

**Date Created**

Juli 13, 2021

**Author**

jeanny

*default watermark*