



#### Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten:

70 dag Dinkelvollkornmehl  
30 dag Roggenmehl  
1 EL Salz  
2 dag Germ  
1 EL Sauerteig  
625 ml Milch (lauwarm)

#### Mein persönlicher Tipp

Eine Hand voll Sonnenblumen oder Kürbiskerne unter den Teig gemischt, ergibt eine besonders kernige Variante.



**Maria Thek**

Bäuerin aus Großpetersdorf

## Dinkelbrot



Foto: Maria Thek - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Aus Germ, Sauerteig (ersatzweise Sauerteigpulver), 1 Eßl. Mehl und etwas lauwarmem Wasser einen dicken Brei rühren und diesen ca. 15min aufgehen lassen.
- Anschließend dieses Dampf mit den übrigen Zutaten zu einem nicht zu festen Teig kneten (Küchenmaschine).
- Diesen Teig zugedeckt an einem warmen Ort zu doppelter Größe aufgehen lassen und anschließend in zwei befettete Kastenformen füllen.
- Anschließend nochmals gehen lassen, mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C 40-50 min backen.

#### Quellen:



Maria Thek: *Rezept aus Bäuerinnenkochkurs*

