



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 be fettete 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*

