



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

900 g Dinkelmehl
100 g Buchweizenmehl
100 g Leinsamen
100 g Sesam
120 g Sonnenblumenkerne
3 TL Salz
5 EL Obstessig
50 g Germ
750 ml lauwarmes Wasser

Mein persönlicher Tipp

Dieses Brot darf nach dem Ausformen nur noch kurz gehen, damit es beim Backen keine Bäckerseele bekommt.:

Margarete Auer

Seminarbäuerin aus Kumberg

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*

Dinkel-Buchweizenbrot

Zubereitung

- Alle Zutaten vermengen und gut durchkneten. Teig zugedeckt gehen lassen.
- Den Brotteig in zwei befettete Kastenformen verteilen und nochmals aufgehen lassen.
- 1 Stunde zuerst bei 220°C, dann bei 180°C backen.
- Es empfiehlt sich, während des Backens ein Gefäß oder Backblech mit Wasser ins Rohr zu stellen.