

Schnelles Dinkelvollkornbrot



Dieses Rezept habe ich vor einiger Zeit als "Das 3-Minuten-Brot" bekommen. Aber das klappt bei mir nie - schließlich braucht meine Getreidemühle ja schon drei Minuten, um den Dinkel fein zu mahlen! Bei mir steht das Brot also in 10 Minuten im Ofen - was immer noch sensationell schnell ist, wenn man bedenkt, daß ich schon zwanzig Minuten bräuchte, um zu unserem Bioladen zu fahren und ein ähnlich hochwertiges Vollkornbrot zu kaufen. Von der Geldersparnis gar nicht zu sprechen! 1000 g dieses leckeren Vollkornbrot in Bioqualität kosten uns etwa 2 € ... im Bioladen zahle ich für 750g Dinkelvollkornbrot mittlerweile schon über 4 €. Und wenn Zeit- und Geldersparnis Euch noch nicht überzeugen, dann wird es ganz sicher der wunderbare Geschmack dieses Brotes - wir haben es jedenfalls in unser Standardrepertoire aufgenommen und ich backe es im Moment jede Woche.

Zutaten

- 1 Würfel Hefe
- 450 ml lauwarmes Wasser
- 500g Dinkelvollkornmehl, am besten frisch gemahlen
- 50 g Sesam
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen, geschrotet
- 2 TL Salz
- 2 EL Apfelessig
- Saaten oder Nüsse zum Bestreuen, zum Beispiel Chia Samen, Walnüsse, Kürbiskerne etc.

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Den Dinkel mit der Mühle auf feinsten Stufe mahlen.

Die Hefe in 450 ml lauwarmes Wasser (es darf auf keinen Fall zu heiß sein!) zerbröckeln und verrühren. In der Küchenmaschine oder mit dem Knethaken des Handrührgerätes aus allen Zutaten einen Teig herstellen. Diesen Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte (Kasten-) Form geben und glattstreichen.

Nun kann der Brotteig mit Saaten oder Nüssen nach Wahl bestreut werden.

Die Form(en) in den kalten Backofen stellen und etwa 60 Minuten lang bei 200°C backen.

Uns schmeckt das Brot (wie jedes Brot) ganz frisch aus dem Ofen am besten - aber es ist auch nach zwei Tagen noch saftig und lecker und kann problemlos eingefroren werden.