

Viele weitere Rezepte
gibt's hier:  dm_dmBio



Ein Rezept
aus dem ...



KinderKochKlub

EIN PROJEKT VON  UND TISCHLEIN DECK DICH E. V.

DINKELBROT

Zutaten für ein Brot

- 300 g dmBio Dinkelvollkornmehl
- 200 g dmBio Dinkelmehl
- 2 TL Salz
- 1 TL dmBio Rohrohrzucker
- 1 Päckchen dmBio Backhefe
- Je 1 Handvoll:
dmBio Sonnenblumenkerne,
dmBio Kürbiskerne, dmBio Hafer-
flocken und dmBio Leinsamen
- 375 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 3 EL dmBio Olivenöl oder Rapsöl
- Etwas dmBio Bratöl zum Einfetten
der Form
- Nach Geschmack: dmBio Sesam
für die Form
- Wasser zum Bepinseln

Unser Umweltipp:

Aus Brotresten können viele,
leckere Sachen gemacht
werden - wie z.B. Brotchips,
Croutons, Semmelknödel
oder Brotsalat.



Zubereitung

1. Mehl, Salz, Zucker, Backhefe sowie Körner in eine Schüssel geben und vermischen. Wasser und Öl hinzugeben, rühren und kneten.
2. Den Teig mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort circa eine Stunde gehen lassen.
3. Nach der Ruhezeit den Teig erneut gut durchkneten.
4. Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen und je nach Geschmack mit Sesam auskleiden. Den Teig in die Kastenform geben, mit etwas Wasser bestreichen und die Teigoberfläche mittig einschneiden.
5. Den Ofen auf 50° C Umluft vorheizen. Brot in den Ofen stellen und eine ofenfeste Schüssel mit Wasser dazu stellen.
6. Dann den Ofen auf 200° C Umluft heizen und das Brot circa eine Stunde backen. Wenn keine Kruste gewünscht ist, kann das Brot zwischendurch vorsichtig mit Wasser bepselt werden.
7. Zum Ende der Garzeit vorsichtig ein Holzstäbchen in das Brot stecken - wenn beim Rausziehen kein Teig am Stäbchen kleben bleibt, ist das Brot fertig.
8. Nach dem Backen das Brot kurze Zeit ruhen lassen und dann zum Auskühlen aus der Form lösen.



Guten Appetit!