

Dinkelvollkornbrot vom „Badisch Ländle“

Rezeptidee von H.Dirks

Zutaten für das Brühstück:

- 100g AGRILUNA-Dinkelvollmehl
- 225ml kochendes Wasser
- 12g Salz
- 50g AGRILUNA-Leinsamen ganz

Mehl, Salz und Leinsamen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Mindestens 1-2 Stunden abgedeckt quellen lassen.

Zutaten für den Hauptteig:

- 400g AGRILUNA-Dinkelvollmehl
- 250ml Buttermilch/oder Kefir
- 80ml Wasser
- 25g frische Hefe
- 20g Sonnenblumenkerne
- 20g Sesam
- Brühstück

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig kneten und abgedeckt 30-45 Min. ruhen lassen.

Der Dinkelteig ist sehr klebrig!

Nun gibt man den Teig auf eine gut bemehlte Teigmatte und faltet ihn ein paar mal.

Danach kommt er in eine gefettet & bemehlte Kastenform ca. 30x14cm

Der Ofen ist auf 230 °C O/U-Hitze vorgeheizt und ein tiefes Blech wird auf den Ofenboden gestellt.

Der Laib wird noch mit Wasser besprüht und mit beliebigen Saaten bestreut

Nun wird der Teigschaber in AGRILUNA-Rapsöl getauscht (ca. 3cm) und in Mustern, tief ins Brot gedrückt (anstatt mit dem Messer einzuschneiden!)

Tina Marz

www.lecker-von-tina.com

Der Brotkasten kommt dann auf unterste Schiene, in den Backofen.

Eine Tasse Wasser, schnell auf das heiße Bodenblech schütten und die Backofentür **sofort schließen!**

Nach 10 Min. Backzeit, die Tür kurz ffnen, damit der Dampf entweichen kann und die Temperatur auf 200°C reduzieren.

Weitere 30 Min. backen.

Das fertige Brot aus der Form stürzen und auf dem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Guten Appetit!

