

Dinkel-Roggenvollkorn-Brot

 happy-mahlzeit.com/2020/04/08/dinkel-roggenvollkorn-brot/

Zutaten für 1 Kastenform:

- 400 g Dinkelmehl
- 200 g Roggenvollkornmehl
- 2 Päckchen Trocken-Hefe
- 2 TL Salz
- 5 EL Olivenöl
- 100 g Kürbiskerne
- 375 g Wasser
- 2 EL Brot-Gewürz
- 2 EL flüssiger Honig

Zubereitung:

Zunächst alle trockenen Zutaten (beide Mehlsorten, die Kürbiskerne, die Hefe, das Brot-Gewürz und Salz) in einer Schüssel kurz verrühren. Dann das Wasser, das Öl und den Honig zufügen. Alles 10 Minuten verrühren und dann abgedeckt 2 – 3 Stunden gehen lassen.

Anschließend in eine mit Backpapier ausgelegte oder mit Fett ausgestrichene und Mehl bestäubte Kastenform füllen. Den Teig in der Form abgedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Das Brot ca. 50 Minuten im Ofen backen.

Rezept: Dominike Czerwinski

Quelle: ZDF-drehscheibe vom 8.4.2020