

Dinkelbrot



Unser schnelles und einfaches Rezept für gesundes Dinkelbrot.

Zutaten:

500 g Vollkorn Dinkelmehl
ca. 250 ml Wasser
1 EL Salz
1 Packung Trockengerm
+ Körner, Schinken, Speck, Rosinen... nach Belieben

Zubereitung:

Wasser mit 1 EL Honig etwas erwärmen (darf nicht wärmer als lauwarm sein), anschließend alle trockenen Zutaten hinzufügen und kräftig kneten. Zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen, nochmal kurz kneten und wieder 30 Minuten rasten lassen. Danach in einer Kastenform etwa 1 Stunde bei 200° Ober-Unterhitze backen.