

Dinkelvollkornbrot

Zutaten:

- 500 g helles Dinkelmehl
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 Teelöffel Zucker
- 3 Teelöffel Salz
- 4 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung des Teigs:

1. Das lauwarme Wasser (die Temperatur ist sehr wichtig!) in eine große Rührschüssel geben und die Frischhefe darin mithilfe einer Gabel auflösen.
2. Mehl, Zucker, Salz und Öl zugeben und mit den Knethaken eines Handmixers 3 Minuten gut durchkneten.
3. Falls der Teig zu fest ist, noch ein wenig lauwarmes Wasser unterkneten. Der Teig sollte sich gut von der Schüssel lösen.
4. Die Teigschüssel mit einem Handtuch zudecken und an einem warmen Ort (ohne Zugluft) ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 150° Umluft vorheizen.
6. Den Teig mit nassen Händen aus der Schüssel nehmen, zwei Brote daraus formen und diese mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
7. Das Blech in die Backofenmitte schieben und das Brot ca. 25 Minuten backen. Das fertige Brot zum Auskühlen auf ein Backrost legen und das Backpapier entfernen.

