



Dinkelvollkorn-Brot

Zutaten für ein Brot in der Kastenform (25 cm):

- ✓ 1 EL Honig
- ✓ 500 ml lauwarmes Wasser
- ✓ 2 EL Naturjoghurt, 3,5 % Fett
- ✓ 1 Päckchen Backhefe
- ✓ 500 g Dinkelvollkornmehl (*kein ausgemahlenes Mehl mit Typen-Bezeichnung*)
- ✓ 1 TL Brotgewürz: ($\frac{1}{2}$ TL Koriander + $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen)
- ✓ 1 EL Meersalz
- ✓ eine Hand voll Walnüsse
- ✓ Olivenöl für die Form

Zubereitung:

Den Honig in 100 ml lauwarmes Wasser auflösen, den Naturjoghurt und die Hefe unterrühren. Etwa 10 Minuten stehen lassen bis sich kleine Blasen bilden.

Anschließend das restliche Wasser zugeben.

Mehl, Brotgewürze, Salz und die Walnüsse vermischen und mit der Flüssigkeit verrühren bis ein glatter Teig entsteht.

Eine Kastenform mit Olivenöl fetten und den Teig hineingeben. Den Teig 10 min gehen lassen.

Das Brot ohne Vorheizen bei 220° C (Umluft) für 20 min backen, dann die Temperatur auf 190° C (Umluft) reduzieren und für 40 min fertig backen.

Tipp:

Der Teig kann nach Belieben anstatt mit Walnüssen alternativ mit Sonnenblumenkernen, gerösteten Zwiebeln, frischen Kräutern, getrockneten Tomaten oder Schinkenstücken verfeinert werden.