



Dinkelbrot

Zeit gesamt
🕒 1h 55min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Dinkelmehl, Type 630	400 g
Salz	1 TL
Trockenhefe	1 Päckchen
Honig	1 EL
Öl	2 EL
Sonnenblumenkerne	70 g
Öl zum Einfetten	1 TL
Paniermehl	2 EL
Eier	1 St.
Milch	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Pinsel, Monsieur Cuisine

1. Dinkelmehl, 1 TL Salz, Trockenhefe, Honig, Öl und 300 ml lauwarmes Wasser im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher mit der Teigknet-Taste kneten. 50 g Sonnenblumenkerne hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 10 Sek./Stufe 4 verrühren. Der Teig darf noch leicht klebrig sein, sollte sich aber gut vom Behälterrand lösen.
2. Eine Kastenform leicht fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Den Teig einfüllen und die Form mehrfach auf den Tisch stoßen, damit sich der Teig bis in die Ecken verteilt. Mit einem sauberen Küchentuch bedecken und den Teig an einem gleichmäßig warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis er die Form komplett ausfüllt.
3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Ei trennen und Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelb und Milch verquirlen und Teigoberfläche damit bestreichen. Mit den restlichen Körnern bestreuen und Brot im heißen Backofen ca. 40 Min. backen.
4. Das Brot sollte hohl klingen, wenn man mit einem Löffel darauf klopft, dann ist es fertig gebacken. Das Brot herausnehmen, in der Form leicht abkühlen lassen, dann stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Das Brot lässt sich auch mit Roggenmehl (Type 1150) oder mit dunklem Weizenmehl (Type 1050) backen. Die verwendeten Samen können nach Belieben ausgetauscht werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	2180 kcal
Kohlenhydrate	311 g
Eiweiß	75 g
Ballaststoffe	23 g
Fette	70 g