



DINKEL-EINKORN-BROT

Zutaten:

- 250g Dinkelvollkornmehl oder Buchweizen gemahlen
- 250g Einkornmehl und Waldstauderoggen gemahlen
- 50g Leinsamen geschrotet
- 1 gestr. EL Honig
- 4,5g Hefe oder Trockenhefe
- 2 TL naturbelassenes Kristallsalz
- 3 EL Obstessig/UmeSu
- 600g lauwarmes Wasser
- 5 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Dinkel, Einkorn (alternativ Buchweizen und Waldstauderoggen) und geschroteten Leinsamen zusammen in eine Schüssel geben und durchmischen.
2. Honig und Hefe (oder Trockenhefe) mit etwas lauwarmen Wassers anrühren und ca. 5 – 10 Minuten gehen lassen.
3. Die Backformen mit Kokosöl einfetten und mit Mehl stauben (oder mit Backpapier auslegen).
4. Das Wasser-Honig-Hefe Gemisch zum Mehl geben, Salz und Ume Su sowie $\frac{3}{4}$ des lauwarmen Wassers dazugeben und gut durchmischen. Restliches Wasser nach und nach einrühren, bis der Teig eine rührkuchenähnliche Konsistenz hat. Den Teig NICHT gehen lassen.
5. Den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen, in den kalten Ofen schieben eine mit Wasser gefüllte Tasse in den Ofen stellen und bei 220°C Ober-/Unterhitze oder 200°C Heißluft mindestens 1 Stunde (inkl. Aufheizzeit) backen.

Tipp:

Nach Belieben kann Leinsamen auch durch andere Saaten ersetzt werden oder Gewürze wie Rosmarin, Fenchel... zugegeben werden.