



Schnelles Dinkel-Kamut-Brot

Zutaten

400 g Dinkel
100 g Kamut
25 g Bio-Hefe
½ l lauwarmes Wasser
2 TL Salz
2 EL Obstessig
220 g Saaten (gemischt: Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat, Mohn)
2 EL Chiasamen
Butter zum Einfetten der Backform

Zubereitung

Eine kleine Kastenform (ca. 25 cm) gründlich mit Butter einfetten und nach Geschmack mit Sesamsaat austreuen.

Getreide fein mahlen und Salz untermischen.

Hefe in dem Wasser auflösen.

Alle Zutaten mit dem Handmixer gründlich miteinander verrühren. Der Teig ist sehr weich, also kein Problem für den Handrührer 😊. Teig in die gefettete Kastenform füllen, nach Wunsch noch mit Saaten bestreuen und etwa 20 Minuten abgedeckt gehen lassen.

Backofen auf 220°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Teig mit einer Blumenspritze noch einmal gründlich einsprühen, längs einschneiden und ab geht es in den Backofen.

Backzeit: Ca 50 - 60 Minuten.

Brot aus der Form stürzen. Ist das Brot noch nicht gar* ohne Form noch ein paar Minuten in den Backofen stellen. Auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

*Fingerklopfprobe:

Um festzustellen, ob das Brot gar ist, klopft man mit dem Fingerknöchel auf die Unterseite des Brotes. Klingt es hohl, ist das Brot durch durchgebacken und gar.