Rolands Dinkelvollkornbrot

Ballaststoffbombe

Die Zutaten

500g Dinkelvollkornmehl
50 g Flohsamenschalen
50 g Leinsamen geschrotet
50 g Chiasamen
½ Würfel frische Hefe
15g Salz
150g Joghurt oder Buttermilch
650g lauwarmes Wasser
Kastenform, Backpapier, eventuell Haferflocken

Zubereitung:
Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
Hefe im 650ml lauwarmen Wasser auflösen und Joghurt unterrühren
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken oder Teigmaschine ca. 2 Min. durchkneten, bis eine homogene Masse entsteht. Sofort in die Kastenform geben, die du vorher mit Backpapier ausgelegt hast. Gleichmäßig ausstreichen.
Nach Bedarf mit Haferflocken bestreuen
30 Min. gehen lassen
Im vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene)1 Stunde backen.



Aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen
Das Brot bleibt mind. 5 Tage frisch und saftig.
Unbedingt im Kühlschrank aufbewahren
Du kannst auch die Hälfte in einen Plastikbeutel stecken und einfrieren.