

Dinkel-Kürbismehlbrot



Brot

Rezeptart



90

Zubereitung



leicht

Schwierigkeit



Zutaten für 6 Portionen

900 g Dinkelmehl
100 g Kürbiskernmehl
50 g Kürbiskernöl
je 1 Tasse Leinsamen, Sesam und
Sonnenblumenkerne
3 TL Salz
5 EL Obstessig
40g Germ
ca. 750 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten vermengen, gut durchkneten und den Teig zugedeckt gut aufgehen lassen. Den Brotteig in zwei befüllte Kastenformen verteilen und nochmals aufgehen lassen. 50 Minuten zuerst auf 220 Grad, dann 180 Grad mit Schwaden backen. Wenn das Brot eine Kerntemperatur von 95 Grad hat, ist es fertig und durchgebacken. Die Brote aus den Backformen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Rezept von Rezept: Eva Maria Lipp/ Foto: Stefan Kristoferitsch