

# Dinkel-Saaten-Brot



## Zutaten für 2 Brote:

1000 g gemahlener Dinkel (100%)  
650 ml Wasser (25° C warm)(65%)  
23 g Salz (2,3%)  
25 g frische Bio-Hefe (2,5%)  
50 g Leinsamen, braun (5%)  
50 g Leinsamen, gold (5%)  
50 g Sonnenblumenkerne (5%)  
50 g blanchierte Mandelkerne (5%)

## Zum Bestreuen:

Leinsamen, braun  
Leinsamen, gold  
Sonnenblumenkerne



## Zubereitung:

Die Saaten und Mandeln für den Teig werden mit 200 g heißem Wasser (90°) übergossen und 2 bis 3 Stunden abkühlen gelassen.

Die Hefe wird im Wasser aufgelöst; das Salz unter das Mehl gemischt. Dann vermischt man alles zu einem Teig und knetet ihn etwa 10 Minuten, bis er elastisch ist. Etwa 45 Minuten gehen lassen. Dann den Teig in 2 gleiche Portionen aufteilen (je etwa 950 g), leicht oval formen, kurz auf einem feuchten Tuch rollen und zur Dekoration in Saaten nach Wunsch wälzen. Die Teigstücke direkt in geölte Kastenformen legen und dort etwa 30 Minuten aufgehen lassen (Oberfläche feucht halten!).

Inzwischen wird der Ofen bei Ober- und Unterhitze auf 220° C vorgeheizt. Wenn man möchte, kann man das Brot etwa ½ cm tief längs einschneiden. Man backt es 10 Minuten bei 220° C und dann weitere 35 bis 45 Minuten bei 180° C.