

Superrezept für a gsundt s Bio-Dinkl-Brot. (wenn's gelingt)

Vorbereitungen:

Getreidemühle so fein wie möglich einstellen.

1 großes Wandl oder Schüssel

Backrohr auf 220 °C vorheizen

Backblech mit Backpapier auslegen

Materialien:

2kg Dinkelkörner

1 kg Weizenkörner

115g Weinsteinbackpulver

3 EL Ursalz

Je 3 EL Kümmel, Fenchel, Koriander, Leinsamen ungemahlen,

Je 3 EL Kümmel, Fenchel, Koriander, Leinsamen frisch gemahlen,

Nach Belieben 1 EL Brotklee (mag nicht jeder, ich schon)

Je 5 EL Leinsamen und Sonnenblumenkerne ungemahlen,

Heißes Wasser

Teigzubereitung:

Dinkel und Weizen so fein wie möglich mahlen,

Alle Zutaten gut vermischen, Heißes Wasser mit ca 60° so lange einrühren, bis ein geschmeidiger, flockiger nicht zu fester Teig entsteht.

Mit einem großen Kochlöffel gewünschte Teigmengen auf das Backpapier geben und in Form bringen. Zwischen den Teigstücken ca 3 cm Abstand halten.

Übrigen Teig mit Tüchern vor dem Abkühlen schützen

Bei 220°C im vorgeheizten Backrohr 25 Min backen. Diese Teigmenge kann unter 3x gebacken werden.

Das Brot kann nach dem Auskühlen eingefroren werden. Zum Auftauen einfach früh genug heraus nehmen, dann ist es wieder wie frisch gebacken.

Wünsche gutes Gelingen und dass es euch schmeckt. Es ist aufgrund seines Inhaltes so ziemlich das Beste, was man für sich und seine Gedärme tun kann.

Erwin Legenstein

Zu Büxenhäusen