

## Rezept

# 15-Minuten-Dinkelvollkornbrot

Ein Rezept von 15-Minuten-Dinkelvollkornbrot, am 14.12.2025

## Zutaten

**1 Würfel** frische Hefe (42 g)  
**100 g** Weizenmehl (Type 550)  
**80 g** Sonnenblumenkerne  
**2 TL** Salz

**400 g** Dinkelvollkornmehl  
**80 g** Sesamsamen  
**1 EL** Zucker  
Butter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Kastenform (30 cm) oder 24 Scheiben | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

## Zubereitung

1. 500 ml lauwarmes Wasser in eine Rührschüssel gießen, die Hefe hineinbröseln und mit einem Schneebesen verrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Mehl, Sesam, Sonnenblumenkerne, Zucker und Salz dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Eine Kastenform mit Butter fetten, den Teig hineingeben.
2. Die Kastenform in den kalten Backofen (Mitte) stellen, den Ofen auf 180° (Ober-/Unterhitze) anheizen und das Brot 65 Min. backen. Damit der Teig nicht trocken wird, eine kleine Auflaufform mit Wasser ebenfalls in den Ofen stellen. Nach dem Backen das Brot auf ein Gitter stürzen und abkühlen lassen.