

## Rezept

# Saftiges Dinkelvollkornbrot

Ein Rezept von Saftiges Dinkelvollkornbrot, am 27.03.2025

## Zutaten

<b>1 kg</b> Dinkelvollkornmehl	<b>1 Päckchen</b> Trockenhefe
<b>3 TL</b> Salz	<b>1</b> säuerlicher Apfel
<b>250 g</b> gemischte Kerne und Saaten (z. B. Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesamsamen)	etwas flüssige Butter für das Backblech
	Mehl zum Bestäuben

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 BROTE | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 2435 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 50° vorheizen. Mehl in eine hitzefeste Schüssel geben und im Ofen 5 Min. anwärmen. Hefe zusammen mit dem Salz unter das Mehl mischen. Nach und nach etwa 600 ml handwarmes Wasser unterkneten, bis ein fester Teig entsteht.
2. Teig in der Schüssel 10 Min. kräftig mit den Händen kneten. Teig mit etwas Mehl bestäuben und im 50° heißen Ofen ca. 20 Min. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
3. Apfel waschen, das Kernhaus entfernen, Apfelstücke raspeln. Raspel zusammen mit der Hälfte der Saatenmischung unter den Teig kneten. Etwas Butter dünn auf ein Backblech pinseln. Teig in zwei Portionen teilen, nochmals kräftig durchkneten und zu zwei ovalen, ca. 5 cm hohen Brotlaiben formen. Diese in der übrigen Saatenmischung wälzen und auf das Blech legen.
4. Etwas Mehl durch ein kleines Küchensieb auf die Brote stäuben. Brote in den kalten Ofen schieben. Die Temperatur auf 220° einstellen (Umluft nicht empfehlenswert) und die Brote darin ca. 50 Min. backen. Die fertigen Brote aus dem Ofen nehmen und sofort mit feuchten Küchentüchern bedecken.