

Rezept

Veganes Dinkel-Multikern-Brot

Ein Rezept von Veganes Dinkel-Multikern-Brot, am 28.04.2024

Zutaten

450 g Dinkelvollkornmehl	150 g Kichererbsenmehl
Salz	1 EL brauner Rohrohrzucker
1/3 Würfel frische Hefe (ersatzweise 1 1/2 TL Trockenhefe)	250 g gemischte Kerne und <input checked="" type="checkbox"/> Samen (z. B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Mohn-, <input checked="" type="checkbox"/> Sesam-, Lein- und Chiasamen)
280 g Sojajoghurt	3 TL Backpulver
Mehl für das Blech	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag Dinkelmehl, Kichererbsenmehl und 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel 400 ml lauwarmes Wasser mit 2 gehäuften EL Mehlmischung und dem Zucker glatt rühren. Die Hefe darin auflösen, dann 5 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Kernmischung zusammenstellen.
2. Den Hefeansatz, 200 g Kernmischung und 150 g Sojajoghurt zur Mehlmischung geben. Alles mit einem Holzlöffel kräftig verrühren, bis der Teig homogen ist. Den Teig danach zugedeckt ca. 16 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech leicht mit Mehl bestäuben. Backpulver über den Teig streuen. 100 g Joghurt zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts kräftig zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
4. Den Teig mit den Händen zu einem runden Laib formen, aufs Blech setzen und auf der Oberseite kreuzweise einritzen. Den Laib mit dem restlichen Joghurt bestreichen, mit den restlichen Kernen bestreuen. Die Kerne leicht andrücken. Das Brot im Ofen (Mitte) 50 - 60 Min. backen, bis es eine schöne Kruste bekommen hat und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.