

Rezept

# Vollkorn-Dinkel-Focaccia

Ein Rezept von Vollkorn-Dinkel-Focaccia, am 26.04.2024

## Zutaten

**21 g** frische Hefe (½ Würfel)

**1 TL** Salz

**1 EL** grobes Meersalz

**380 g** Vollkorn-Dinkelmehl

**4 EL** Olivenöl

### Außerdem

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Brot (15 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 115 kcal, 3 g F, 4 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Die Hefe in 400 ml lauwarmes Wasser bröckeln und unter Rühren darin auflösen. In einer Schüssel das Mehl mit dem Salz mischen und den Hefeansatz dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem klebrigen Teig verarbeiten.
2. Eine Schüssel mit 1 EL Olivenöl einstreichen. Den Teig darin abgedeckt über Nacht (mindestens 8 Std.) gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt.
3. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu einem ca. 1 ½ cm dicken Fladen flach drücken und zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.
4. Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen. Den Teig mit den Fingern mehrmals tief eindrücken und das restliche Olivenöl (3 EL) mit einem Pinsel darauf verstreichen. Die Focaccia mit Meersalz bestreuen und im Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen.