

# SAFTIGES DINKEL-VOLLKORNBROT

BACKZEIT:

ca. 60 Minuten

VORBEREITUNG:

ca. 10 Minuten



## ZUTATEN

- ✗ Butter zum Einfetten
- ✗ 2 EL Dinkel-Haferflocken
- ✗ 500 g Wasser lauwarm
- ✗ 1 Würfel Hefe
- ✗ 500 g Mehl z.B. 200 g Dinkelvollkornmehl und 300 g Dinkelmehl feingemahlen
- ✗ 150 g Nüsse und Samen z.B. 20 g gehackte Mandeln, 80 g gehackte Haselnüsse, 50 g Leinsamen
- ✗ 1 EL Salz
- ✗ 2 EL Apfelessig, alternativ Balsamico

## ZUBEREITUNG

Eine Kastenform (30 cm) mit Butter einfetten und mit Haferflocken bestreuen.

Das Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darin auflösen. Nun die restlichen Zutaten zugeben und einen Teig anrühren. Den sehr flüssigen Teig anschließend in die Kastenform füllen.

Die Kastenform in den kalten Ofen stellen und das Dinkel-Vollkornbrot bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 60 Minuten backen.

Falls das Brot noch zu weich sein sollte, einfach aus der Form nehmen und nochmal kurz in den Ofen schieben.

**TIPP:** Ihr könnt die Mehlsorten und auch die Nüsse und Samen beliebig variieren.

Inspirationsquelle: <https://bit.ly/38JXndp>



Leinsamen enthalten Mangan, Vitamin B<sub>1</sub> sowie Magnesium und regen die Verdauung an. Dinkelmehl enthält Natrium, Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen.



[www.nicapur.com](http://www.nicapur.com)



[office@nicapur.com](mailto:office@nicapur.com)



[www.instagram.com/nicapurvollerleben/](https://www.instagram.com/nicapurvollerleben/)



[www.facebook.com/nicapurvollerleben/](https://www.facebook.com/nicapurvollerleben/)



[www.pinterest.at/nicapur/](https://www.pinterest.at/nicapur/)

