



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Brot mit Vollkorn- und Dinkelmehl Rezept - Einfach in der Zubereitung

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
2 Stunden	40 Minuten	Einfach	1 Brotlaib

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
250 g	Vollkornmehl
250 g	Dinkelmehl
2 TL	Salz
½ Würfel	Hefe (ca. 20 g)
3 dl	Wasser

1. Den Hefewürfel in 100 ml warmem (nicht heissem!) Wasser komplett auflösen. Die Flüssigkeit für eine kurze Zeit stehen lassen.
2. Vollkornmehl, Dinkelmehl und Salz in einer grossen Schüssel mischen.
3. Eine Grube in der Mehlmischung formen, die Wasser-Hefe-Mischung und die restlichen 2 dl Wasser hineinleeren. Von der Mitte aus anrühren und anschliessend mit den Händen gut kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

4. Den Teig mit einem feuchten Handtuch abdecken und ungefähr 1.5 Stunden bei Raumtemperatur aufgehen lassen (bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat).
5. Eine Cakeform mit Butter einfetten und bemehlen. Darauf achten, dass alle Seiten und jede Ecke gut mit Mehl bedeckt wird.
6. Den Backofen auf 240 °C vorheizen.
7. Den Teig flach drücken und zur Mitte falten, wenden und zu einer Rolle formen. Den Teig in die vorbereitete Form geben.
8. Die Cakeform, zusammen mit einem ofenfesten Förmchen, gefüllt mit Wasser, auf einem Blech in die untere Hälfte des Backofens stellen.
9. Für 10 Minuten bei 240 °C backen, danach die Hitze auf 180 °C reduzieren. Die Ofentür sollte dabei nie geöffnet werden, damit die Feuchtigkeit im Backofen bleibt! Für 30 Minuten fertig backen.
10. Brot aus dem Backofen nehmen, mit Wasser bestreichen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
171 kcal	1 g	33 g	7 g