

# Selbst gebackenes Dinkelvollkornbrot

## Zutaten (für 1 Brot à 24 Scheiben, circa 1 kg)

- 50 g Nusskernmischung
- 350 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g zarte Dinkelflocken
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 TL cremige Melasse
- 130 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Chiasamen
- 1,5 TL Salz
- 2 EL Apfelessig
- 500 ml lauwarmes Wasser
- zum Bestreuen: Dinkelflocken

Eine Kastenform (circa 30 cm) mit Backpapier auslegen. Den Nuss-Mix grob hacken und mit Mehl, Dinkelflocken, Hefe, Melasse, Sonnenblumenkernen, Chiasamen und Salz in einer großen Rührschüssel mischen. Den Essig und das lauwarme Wasser mit den Quirlen eines Handrührgeräts unterrühren.

Den weichen Teig in die Form füllen, glatt streichen und mit einem sauberen Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Brot mit etwas Wasser bestreichen und mit Dinkelflocken bestreuen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde backen. Mit einem Holzstäbchen eine Garprobe durchführen: Dazu in das Brot stechen und das Stäbchen wieder herausziehen. Falls noch Teig daran hängen bleibt, das Brot ein paar Minuten weiterbacken.

Das fertig gebackene Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Anschließend aus der Form lösen und vollständig abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 21.10.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)