

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Brot (Dinkel-Schrot)

Zutaten:	Zubereitung:
30 g Hefe 250 ml handwarmes Wasser 1 TL Salz 1 TL Zucker	Glatt rühren.
500 g Dinkelschrot oder Dinkelvollkornmehl 50 g Leinsamen	Zusammen mit der angerührten Hefe zu einem glatten Teig kneten. Das geht am besten in einer Küchenmaschine: ca. 5- 7 Minuten erst auf niedrigster Stufe, danach auf mittlerer Stufe weiterkneten, bis ein weicher Teig entstanden ist.
Aus dem Teig einen länglichen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben oder in eine gefettete Kastenform setzen. Den Teig ca. 20 Minuten an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen.	
Im auf 200 Grad Heißluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.	
Dazu schmeckt ein selbstgemachter Aufstrich.	

