



Dinkel-Blitz-Brot

(Ein Brot, das in einer Stunde fertig ist)

Eine Kastenform (28-30cm) ausfetten und ausmehlen.

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
500 g	Dinkelvollkornmehl, zentrofan-gemahlen	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät und Knetaken (oder einer Küchenmaschine) gründlich durchkneten und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. • Anschließend den Teig in die vorbereitete Kastenform füllen und in das kalte Backrohr stellen (Gitter in die 2. Einschubleiste von unten schieben). • Das Backrohr auf 200°C Ober- und Unterhitze einschalten. • Das Brot 45 Minuten lang backen • Nach dem Backen sofort auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.
1 Pck.	Trockenhefe	
2 leichte TL	Salz	
1 EL	Honig	
2EL	Essig	
40 g	Nüsse/Kerne nach Geschmack	
340 ml	Wasser (lauwarm)	

Tipps:

- Brotgewürze, wie z.B. Anis, Fenchel, Kümmel und / oder Koriander geben dem Brot einen würzigen Geschmack. Hierfür braucht man für ein Rezept einen TL Gewürze nach Geschmack.
- Das Brot kann auch in einer Brotbackform gebacken werden. Diese braucht man nicht einfetten. Bei diesem Rezept wäre es aber ratsam, auf den Boden der Form einen Streifen Backpapier zu legen, dann kann man es nach dem Backen leichter stürzen. (Backzeiten müssen eventuell angepasst werden).



BIOHOF
Fischer-Ittlinger