



## Schnelles Kerniges Dinkelbrot

★★★★★

*Brot, malteotten.de*

**Vorbereitungszeit:** 5 min **Kochzeit:** 50 min **Schwierigkeitsgrad:** Leicht **Portionen:** 1

Brot á ca. 1,5 kg **Quelle:** [www.malteotten.de](http://www.malteotten.de)

### ZUTATEN

500 g Dinkelmehl (z. B. Type 630)  
500 g Dinkelmehl, Vollkorn  
4 TL Salz  
2 Pck. Trockenhefe  
100 g Sesam  
100 g Leinsamen  
100 g Sonnenblumenkerne  
100 g Kürbiskerne  
100 g Haselnüsse, ganz oder gehackt  
4 EL Apfelessig oder anderen  
Obstessig  
1000 ml Wasser, warmes  
Fett für die Form

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Den Teig (etwa in der Konsistenz von Rührteig für Kuchen), ohne ihn gehen zu lassen, in eine gefettete Kastenform (ca. 30 cm) geben. Direkt in den kalten Ofen stellen und bei 170°C ca. 50 Minuten backen.

Das Rezept schmeckt uns so am besten, es kann aber auch beliebig verändert werden. Bei den Körnern kann der Anteil beliebig verändert werden, auch Hirse macht sich gut.

Wenn kein Essig zur Hand ist, macht das auch nichts. Auch der Gewichtsanteil vom Mehl kann in beide Richtungen verändert werden. Die Wassermenge muss bei einem deutlich höheren Vollkornanteil evtl. etwas nach oben angepasst werden.