

HAUSGEMACHTES DINKEL-HAFERBROT

Zubereitet und gebacken in etwas mehr als einer Stunde

Feuchte Zutaten:

500 ml Wasser, lauwarm
1 Päckchen Trockenhefe (ca. 7g)
100 ml Hafermilch
2 EL Apfelessig
1 EL Honig oder Kokosblütenzucker

Trockene Zutaten:

400 g Dinkel (vollkorn)-Mehl
200 g Haferflocken, klein
100 g Sonnenblumenkerne
60 g Leinsamen
1 EL Backpulver
1 EL Himalaya- oder Meersalz

+ 1-2 EL grobe oder kleine Haferflocken

Zubereitung:

1. Trockenhefe in das lauwarme Wasser geben, umrühren und stehen lassen.
2. Das Mehl, Haferflocken, Samen, Backpulver und Salz in eine grosse Schüssel geben und einheitlich vermischen.
3. Hafermilch, Apfelessig und Honig oder Kokosblütenzucker zum Wasser geben, gut umrühren und die ganze Mischung zu den trockenen Zutaten giessen. Mit einem Löffel umrühren, bis alles einheitlich vermischt ist.
4. Eine Kuchenform (ca. 28 cm) mit Backpapier auslegen und den Brotteig hineingeben. Mit den Haferflocken bestreuen und in die Mitte des nicht vorheizten Ofens geben.
5. Die Hitze auf 200 C Ober-Unterhitze einstellen für 1 Stunde backen. Ofen ausschalten, Ofentüre öffnen und abkühlen lassen.
6. Mit den Lieblingsaufstrichen und -belägen geniessen und nach Wunsch für etwas mehr Knusprigkeit, davor noch goldbraun toasten.

Tipps und Aufbewahrung:

Das Brot hält bis zu 4 Tage, eingewickelt in Papiertüte oder Handtuch. Um es im Handumdrehen wieder frisch zu machen, Brot in Scheiben schneiden und toasten oder im Ofen aufwärmen-.