

Dinkel-Vollkorn Brot alla Gramue

Thema:	aus der Backstube von „Gramue“
Saison:	Brot hat immer Saison
Besonderheit:	nur aus Dinkel-Vollkornmehl gemacht
Zu Beachten:	einfach in der Zubereitung

Zutaten / Einkaufsliste (für einen ca. 1,2kg schweren Brotlaib)

700 g	Dinkel-Vollkornmehl
25 g	Hefe (frisch)
1 TL	Zucker
15 g	Salz
40 g	Sonnenblumenkerne
500 ml	Wasser



Zubereitung

Die Hefe in 100ml lauwarmen Wasser auflösen und einen TL Zucker dazugeben. Das ganze für ca. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten (Mehl, Salz, Sonnenblumenkerne) vermengen. Mit 400ml lauwarmen Wasser und der aufgelösten Hefe händisch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Der Teig darf nicht mehr an den Fingern kleben bleiben. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort (zugedeckt) für mindestens eine Stunde gehen lassen (der Teig sollte auf mindestens das Doppelte aufgehen). Nochmals kurz durchkneten und zu einem runden Laib formen.

Das Backrohr auf 180°C (Umluft) vorheizen und das Brot in einer Emailform ca. 1 Stunde backen. Die ersten 30 Minuten davon mit einem Deckel und danach offen. Ebenso etwas Wasser in einer feuerfesten Schale in den Ofen stellen.

Das Brot aus der Form nehmen und mit etwas Wasser bestreichen und abkühlen lassen. Lauwarm schmeckt es dann immer am Besten,.....

Variante:

Zusätzlich ca. 300ml lauwarmes Wasser und etwa genau so viel Weizenmehl zum Teig dazugeben. Dadurch wird der Laib dementsprechend größer und etwas heller (Mischbrot)
Die Menge der Sonnenblumenkerne kann beliebig variiert werden bzw. auch durch z.B. Kürbiskerne ersetzt, oder auch ganz weggelassen werden.



Gutes Gelingen und Guten Appetit