

Dinkelvollkornbrot X

Zutaten:

1 kg	Dinkelvollmehl
4 dag	Germ
1 EL	Kümmel
ca. 600 ml	lauwarmes Wasser
2 EL	Sesam
1 EL	Salz
25 dag	Topfen
1 EL	Brotgewürz
4 EL	Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem weichen Brotteig verarbeiten und gehen lassen. Teig in eine Kastenform geben, Sonnenblumenkerne darauf streuen und mit Wasser bestreichen. Den Teig bei 200°C (oder 180 °C Heißluft) ca. 1 Stunde backen.

Dinkel-Hausbrot

Zutaten:

60 dag	Dinkel-Feinmehl
20 dag	Dinkel-Vollmehl
20 dag	5-Kornflocken
½ l	Wasser
1 Becher	Joghurt
1/3 Pkg.	Germ
1 EL	Salz
2 Msp.	Rohrzucker
jew. 2 Msp.	Galgant, Bertram, Kubeben
1 EL	Flohsamen

Zubereitung:

Dampfl mit Rohrzucker und ca. 1/8 l Wasser zubereiten. Alle Zutaten vermischen und zu einem Teig verarbeiten, gehen lassen. Entweder Laibe formen oder das Brot in einer Kastenform backen – bei 200 °C, ca. 60 min