

DINKELKASTENBROT MIT APFELSAFT

Ein saftiges, fruchtiges Dinkelbrot. Sehr weicher Teig.

<p>MEHLKOCHSTÜCK 80 g Dinkelvollkornmehl 55 g Dinkelflocken 55 g Sonnenblumenkerne 250 g Wasser 10 g Salz</p>	<p>Unter rühren aufkochen, mind. 4 Stunden auskühlen lassen</p>
<p>HAUPTTEIG gesamtes Mehlkochstück 250 g Dinkelvollkornmehl 15 g Honig 10 g Frischhefe 85 g Wasser (25 Grad) 70 g Apfelsaft (oder andern Fruchtsaft, 20 Grad) 90g Joghurt (3,6 % Fett)</p> <p>Dinkelflocken zum bestreuen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alles gut verrühren, mit Maschine 8 Minuten langsam und 2 Minuten schnell. • 30 Minuten Stockgare • Dann in eine gefettete Kastenform füllen. Mit Wasser bestreichen und Dinkelflocken bestreuen • ca. 60 Min. Gare • Backrohr vorheizen 250 Grad • 50 – 60 Min. bei 220 Grad fallend auf 200 Grad backen. Nach 45 Min. aus der Form geben und ohne Form fertig backen.

Leicht abgeändert nach Brandl in „Der Duft von Brot“

