

Dinkelbrot

Zutaten | ca. 20 Stück

1 kg	Dinkelmehl, fein gemahlen
500 g	Quark
2 P.	Trockenhefe
1,5 EL	Salz
500 ml	lauwarmes Wasser

Zubereitungszeit: 15 min., Gehzeit: ca. 45 Min., Backzeit: 45 Min..

Zubereitung:

- Zunächst Trockenhefe und Salz mit dem Mehl vermengen. Danach Quark und Wasser hinzufügen.
- Sollen weitere Zutaten beigemischt werden, muss evtl. noch etwas Wasser hinzugefügt werden, je nach Konsistenz des Teiges.
- Eine Brotbackform einfetten oder mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben.
- Den Brotteig an einem warmen Ort gehen lassen, z. B. bei 50° C. im Backofen.
- Wenn der Brotteig sich verdoppelt hat, den Backofen auf 175° C. stellen und 45 Min. abbacken.

Tipp:

Je nach Geschmack kann der Teig durch getrocknete Zwiebeln, Schinkenspeck, Käse, Rosinen, Nüsse etc. ergänzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Menge von 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
191 kcal	0,7 g	36,7 g	9,5 g	31,5 mg