

Dinkelbrot mit Hefe

Zutaten | 1 Brot

500 g	Dinkelmehl Type 630
3 TL	Apfelessig
2 TL	Salz
2 EL	Honig
1	Würfel Hefe
500 ml	lauwarmes Wasser
1 EL	Butter zum Einfetten der Form

Zubereitungszeit: 10 Min., Backzeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Hefewürfel in kleinen Stückchen ins Wasser geben und unter Rühren auflösen.
- Die flüssige Hefe mit den restlichen Zutaten zum Mehl geben und alles 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
- Eine 30 cm lange Kastenform einfetten.
- Den Teig hineingeben und an einem warmen Ort stellen, bis der Teig sich verdoppelt hat.
- Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und das Brot ca 45 Minuten darin backen.

Tipp:

Wenn du dir nicht sicher bist, ob das Brot durch ist, Brot aus der Form nehmen, mit dem Finger auf den Boden des Brotes klopfen. Wenn Dieser fest ist, ist das Brot durch.

Mit dem gleichen Teig kann man auch Dinkelbrötchen herstellen.
40 Teiglinge formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Teig zur doppelten Größe gehen lassen und ca. 25 Minuten backen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
183 kcal	1,40 g	36,3 g	7,0 g	12,5 mg