

Dinkel-Buchweizenbrot im Römertopf

Zutaten:

- 450 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Nuss-/Ölsaatenmehl nach Wahl (z.B. Hanf-, Kürbiskern-, Sonnenblumen-)
- 200 g Buchweizenmehl
- 1 Würfel Hefe
- 600 ml lauwarmes Wasser
- 5 EL Balsamicoessig
- 3 gestrichene TL Salz
- 1 Tasse Sonnenblumen- oder Kürbiskerne und Hafer- oder Dinkel-Flocken gemischt

Zubereitung:

- Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen.
- Alle weiteren Zutaten mischen, das Wasser-Hefegemisch und den Balsamicoessig hinzufügen.
- Alle Zutaten 5 min. zu einem Teig gut durchkneten.
- Den Teig in eine gefettete Römertopf-Form füllen und für ca. 30 min gehen lassen (bis sich der Teig verdoppelt hat)
- Danach den Römertopf mit Deckel für ca. 1 Stunde bei 220 ° C auf der untersten Schiene des Backofens backen (in den kalten Backofen geben)
- Abschließend noch weitere 10 min. OHNE Deckel backen