

# Schnelles Dinkelvollkornbrot mit Körner



**Brühstück:** 50g Dinkelvollkornmehl, 125g kochendes Wasser, 12g Salz, 50g Leinsamen.  
Alles mit dem Schneebesen verrühren und erkalten lassen.

**Teig:** 400g Dinkelvollkornmehl, 300g Wasser lauwarm, 2 El milder Essig,  
30 g frische Hefe, 20g Sesam, 20g Sonnenblumenkerne, 20g Kürbiskerne,  
20g Walnüsse (oder Haselnüsse oder andere Körner) ½ TL Brotgewürz

Alle Zutaten mit dem K-Haken 2 Min auf erster Stufe verrühren. Dann bei mittlerer Geschwindigkeit kneten bis sich, bis sich der Teig vom Kessel löst.

Gefettete Kastenform mit Sesam auskleiden. Den weichen Teig in der Form verteilen mit Sesam bestreuen.

Einen Teigschaber zu 1/3 mit Öl bestreichen. Teigschaber mittig der Länge nach ca. 2-3 cm in den Teig eindrücken. Das Brot in den kalten Ofen stellen.

Die Ofentemperatur auf 200° stellen und ca. 60 Min mit Umluft backen.

**Varianten:** mit 15g Hefe 1 Std auf Gare stellen,  
mit 7g Hefe 4 Std im Kühlschrank auf Gare stellen