

# Dinkelbrot

Mehlkochstück: (am Vortag machen)

20g Dinkelmehl hell in eine kleine Pfanne geben

100g kaltes Wasser zugeben und unter ständigem Rühren erwärmen bis die Masse bindet. Zugedeckt abkühlen lassen, kann 1-2 Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Hauptteig:

270g Wasser mit dem Mehlkochstück (Raumtemperatur) vermischen

10g Frischhefe zugeben

500g Dinkelmehl hell

10g Salz

Alles zusammen zu einem nassen Teig vermischen und nur leicht kneten. Einen Teigschaber zu Hilfe nehmen, oder die Finger benetzen, so klebt er weniger an den Händen. Zugedeckt stehen lassen und in den nächsten 2-3 Std. ca. 4-mal aufziehen und falten. Der Teig sollte stark dehnbar und aktiv sein, dann einschlagen und formen.

In einer hitzebeständigen Form mit Deckel bei 240° ca. 20 Min. backen, Deckel wegnehmen und abfallend auf 200° weitere 25 Min. ausbacken.

Variante: Dinkel Ruch und Dinkel Brotmischung mit dem gleichen Rezept machen, aber bei Ruch 1 EL und bei der Brotmischung 2 EL Wasser zusätzlich begeben.

# Ur-Dinkel Brot

«Alles Gute braucht Zeit»



AUS LIEBE  
ZUM GUT



**MÜHLEFRAUBRUNNEN**

HANS MESSER + CO. AG

031 760 10 20 - [www.muehle-fraubrunnen.ch](http://www.muehle-fraubrunnen.ch)