

## Dinkelbrot

300 g	Dinkelmehl 630
5 g	Zucker
10 g	Kristallsalz
250 ml	warmes Wasser
½ Würfel	Hefe
2 EL	Olivenöl

150ml Wasser und die kleingebröselte Hefe in einem Shaker kräftig mixen. Die Hefe muss dann aufgelöst sein.

Mehl, Mix aus dem Shaker, weitere 100ml warmes Wasser (insgesamt 250ml), Salz, Zucker und Olivenöl in eine Rührschüssel geben und mit einem Löffel gut verrühren. Den Teig dann noch mit einem Mixer mit Knethaken durchkneten. Wer hat, darf natürlich eine Küchenmaschine verwenden. Die Backform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Wer möchte, kann die Backform auch einfetten und mit Mehl bestäuben.

Den Teig eine halbe Stunde gehen lassen. Ein Backblech ganz unten in den Ofen schieben und ein Gitter direkt darüber, wo dann die Backform draufgestellt wird. Den Ofen zur passenden Zeit auf 180°C vorheizen (Ober- und Unterhitze) und das Brot für 40 Minuten backen.

### Dinkelbrot mit Sonnenblumenkörner

Wenn der Teig gut verrührt ist, 60g Sonnenblumenkörner in die Rührschüssel geben und mit verrühren. Wenn der Teig in der Backform ist, nach Belieben noch mit weiteren Körnern bestreuen und die Körner etwas andrücken.