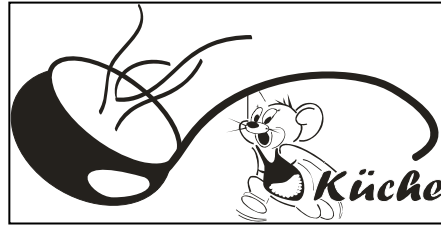


Chia-Leinsamen Dinkelbrot



Zutaten:

500 g	Dinkelvollkornmehl
25 g	Chiasamen
50 g	Leinsamen
50 g	Leinkuchen
0,5 Würfel	Hefe
250 ml	lauwames Wasser
1 EL	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

Aus dem lauwarmen Wasser und der Hefe einen Vorteig anrühren.

An einem warmen Ort 30 Minuten ruhen lassen.

Den Vorteig mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig weitere 30 Minuten ruhen lassen, anschließend zu einem Brotleib formen.

Zum Schluss das Brot 30-40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C backen.

Der Teig kann ruhig etwas klebrig sein, durch den hohen Anteil an Ballaststoffen wird mehr Flüssigkeit benötigt.