

## Dinkelvollkorn Brot

Ein Brot selber zu backen geht ganz einfach. Es gibt unglaublich viele Varianten, die man je nach persönlichem Geschmack, Vorlieben oder möglichen Unverträglichkeiten anpassen kann. Vor allem ist eines gewiss, man weiß genau was drinnen ist.

Es Bedarf wenige Zutaten, etwas Geschick und ein bisschen Geduld.  
Und je öfter Sie es ausprobieren, desto besser gelingt ihr selbstgemachtes Brot.

### Die Zutaten:

500	g	lauwarmes Wasser
500	g	Vollkorn Dinkelmehl
1	Stk	frischer Germ (1 Würfel = ca. 20 g)
2	TL	Salz
2	EL	Apfelessig

### Die Zubereitung:

Die Germ in dem lauwarmes Wasser auflösen. Dann die anderen Zutaten hinzufügen. Am besten zuerst das Salz und den Apfelessig mit dem Germ-Wasser verrühren, dann das Mehl dazu. Nun alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.

Der Teig kann sofort in eine gefettete Backform gegeben werden und in den kalten Backofen stellen. Bei dieser Variante ist es nicht notwendig, den Teig gehen zu lassen.

Backen Sie das Brot bei 200 Grad Ober-Unterhitze für ca. 60 Minuten.

Das Brot nach dem Backen aus der Form lösen und für 5-6 Minuten auf einem Blech (ohne Backform) nachbacken.

**Tipp:** Sie können den Teig nach der Fertigstellung in der Form für 2 Stunden an einem warmen Platz rasten lassen. Die Hefe beginnt zu arbeiten und der Teig geht auf.