

Selbstgemacht schmeckt es am besten ...

Dinkelbrot mit Haferflocken und Kürbiskernen

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Zeit im Backofen:

50 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 550 g Dinkelmehl
- 200 g Kürbiskerne
- 200 g feine Haferflocken*
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 200 ml Milch (wahlweise auch Reis-* oder Hafermilch, aber KEINE Sojamilch)
- 30 g Butter ODER 30ml Öl (Distelöl, Hanföl, Leinöl etc.)

- 1 EL Honig ODER Ahornsirup
- 1 Päckchen Backpulver*
- 1 EL Salz
- 1/2 TL Kümmel
- andere Gewürze wie Anis, Koriander, Fenchelsamen können nach Geschmack und Verträglichkeit ergänzt werden



Zubereitung:

Ein Teil (ca. 50 g) der Kürbiskerne und Haferflocken zu Beginn zur Seite legen; damit wird nachher das Brot garniert bevor es in den Backofen kommt.

Die restlichen Kürbiskerne und Haferflocken mit Mehl, Wasser, Milch, Butter bzw. Öl, Honig bzw. Ahornsirup, Backpulver, Salz und Brotgewürzen mischen. Alle Zutaten gut mit der Hand zu einem Teig verkneten. Den Teig für 10 Minuten kurz stehen lassen und anschließend noch mal durchkneten und einen Brotlaib formen. Den Laib auf der Oberseite mehrfach leicht einritzen und mit Wasser einpinseln. Den Laib mit den vorher zur Seite gelegten Kürbiskernen und Haferflocken garnieren (leicht andrücken).

Den Backofen auf 250° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 250° C für 10 Minuten backen. Dann noch für 40 Minuten bei 190° C weiterbacken.

Vor dem Verzehr auskühlen lassen.

Tipp:

Wenn eine hitzebeständige Schüssel mit Wasser mit in den Backofen gegeben wird, erhält das Brot eine **knusprige Kruste**.

Aus diesem Teig können auch **Brötchen** bzw. Semmeln oder anderes geformt werden. Bei kleineren Backwaren verkürzt sich die Zeit im Backofen entsprechend. Brötchen sind nach ca. 30 Minuten Gesamtbackzeit fertig.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat