



Dinkelvollkornbrot mit Walnüssen

Zutaten:

500g Dinkelvollkornmehl

500ml Wasser

1 Stck. Hefe (42g)

50g Leinsamen

50g Walnüsse

2 Tl Salz

2 Tl Essig

Zubereitung:

Dinkelvollkornmehl in eine Schüssel sieben; Salz u. Leinsamen hinzufügen · in der Mitte eine Vertiefung formen, die Hefe hineinbröseln, nach u. nach alles mit lauwarmem Essigwasser verrühren · zum Schluss die Walnüsse dazugeben · den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen · in den kalten Backofen auf die mittlere Einschubhöhe stellen u. 1 Stunde bei 200 Grad Ober- u. Unterhitze backen · sofort nach dem Backen aus der Form nehmen, auf ein Rost auf die Seite legen, mit einem Tuch abdecken · nach ca. 10 min. kann das Backpapier entfernt werden

Nährwertangaben:

1 Brot = 2139 kcal, 66 g Ball., 0 mg tier. Chol.

bei 30 Scheiben (1 Scheibe = 40 g)

1 Scheibe = 71 kcal, 2,2 g Ball., 0 mg tier. Chol.

1 KHE = 40 g