

Karotten-Dinkelvollkornbrot mit Buttermilch

Teig:

2 Möhren (ca. 80g), fein geraspelt
200 g BIO Dinkelkörner oder
Dinkelvollkornschrot
350 ml Buttermilch
80 g Wasser
5 g Hefe
500 g Dinkelmehl 630
50 g Sonnenblumenkerne
25 g Sesam
25 g Leinsamen, geschrotet
2 TL Salz
1 Tl. Rübenkraut

4-Korn Mischung zum bestreuen



Zubereitung:

Im Thermomix: 200 g BIO Dinkelkörner in den Mixtopf geben. 30 Sek./Stufe 10 schroten und umfüllen. Alternativ Dinkelvollkornschrot. Möhren in Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Alternativ Möhren fein raspeln.

Buttermilch, Rübenkraut, Hefe, Dinkelvollkornmehl und Saaten in den Mixtopf geben, 15 Sek./Stufe 3 vermischen und umfüllen. Nun 1 h abgedeckt quellen lassen.

Danach Wasser und restliche Zutaten mit dem Vorteig in den Mixtopf geben und 3 min. Teigknetstufe kneten. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Sobald sich der Teigling verdoppelt hat, diesen auf der Teigunterlage falten und langwirken und in den mit der 4 Korn-Mischung ausgestreuten Zauberkasten legen. Mit Wasser den Teigling benetzen und mit der 4-Korn-Mischung bestreuen. Mit einem scharfen Messer einschneiden und in den auf 230°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen/Rost unterste Schiene/55 min. backen. Beim einschließen Temperatur sofort auf 200 °C zurückdrehen.

Verwendete Produkte: Teigunterlage, Edelstahl-Streufix, Zauberkasten, Packs an! Silikonhandschuhe, Kuchengitter

Sevi

bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm
Tel.: 0176/99267100

pampered|chef

SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN