

# Dinkelbrot mit Sonnenblumenkernen



## Zutaten

- 300g Dinkelvollkornmehl
- 200g Dinkelmehl Typ 630
- 430g Wasser
- 80g Sonnenblumenkerne
- 10g Ahornsirup
- 10g Salz
- 3g Trockenhefe/9g frische Hefe
- 50g Sauerteig (wenn vorhanden)

## Backzeit

20 Min. bei 230°C mit Dampf  
Ca. 35 Min. bei 180°C

***Guten Appetit!***

### Tag 1: Sauerteig/Vorteig ansetzen

1

Gebe das Mehl, Wasser (und den Sauerteig) in einem Topf. Vermenge die Zutaten gut miteinander, sodass ein homogener Teig entsteht. Lasse den Topf dann anschließend über Nacht bei Raumtemperatur stehen.

### Tag 2:

2

Übergieße am nächsten Tag morgens 100g Dinkelschrot/-vollkorn mit 150g kochendem Wasser in einer Schüssel und decke diesen ab. Lasse die Schüssel für ca. 2 h bei Raumtemperatur stehen. In der Zwischenzeit kannst Du die Sonnenblumenkerne in reichlich Wasser einweichen.

3

Füge alle weiteren Zutaten zu dem Teig hinzu und vermenge diese gut. Gieße das restliche Wasser von den eingeweichten Sonnenblumenkernen ab. Knete den Teig für ca. 10min gut durch, bis sich dieser elastisch und weich anfühlt. Lege den Teig anschließend wieder zurück in den Topf und lasse diesen für ca. 1h gehen.

4

Nehme den Teig aus dem Topf heraus, forme diesen vorsichtig auf der Arbeitsoberfläche und lege den Teig in eine Kastenform hinein. Lasse den Teig anschließend abgedeckt für weitere 1 - 2 Stunden ruhen.

5

Heize den Backofen auf 230°C auf. Schiebe den Teig in den Ofen und beschwade (mit Wasser gut besprühen) diesen gut.