

Dinkel-Walnuss-Brot



Leckeres Brot aus Dinkelmehl mit knackigen Walnüssen

Zubereitungszeit:
Wartezeit:
Backzeit: 30 min

ZUTATEN:

10 g frische Hefe
1,5 TL Honig
400 ml lauwarmes Wasser
400 g Dinkel-Vollkorn-Mehl
300 g Dinkelmehl
1 TL Salz
1 Ei
100-125 g Joghurt, natur
100 g Walnüsse, grob gehackt

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in 200 ml lauwarmes Wasser bröseln, den Honig dazugeben, verrühren und 10 Minuten stehen lassen.
2. Beide Mehlsorten mit dem Salz in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken.
3. Das Ei mit den restlichen 200 ml Wasser verquirlen und mit dem Hefe-Honig-Gemisch in die Mulde gießen.
4. Den Joghurt ebenfalls dazugeben und alles zusammen zu seinem glatten Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst.
5. Die Schüssel abgedeckt für ca. 30 Minuten ruhen lassen.
6. Danach die Walnüsse kurz in etwas Mehl wälzen und unter den Teig kneten. Wieder abdecken und für mindestens 2 Stunden ruhen lassen.
7. Danach den Teig in eine gefettete Brotbackform, Auflaufform oder feuerfesten Topf geben. Wieder abdecken und nochmals 1-2 Stunden ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
8. Den Backofen auf 220°C vorheizen.
9. Die Backform in den Ofen geben. Eine Schüssel mit kaltem Wasser unten in den Ofen stellen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C reduzieren, die Ofentür kurz öffnen um den Dampf abzulassen und für ca. weitere 20 Minuten fertig backen.
10. Backzeit insgesamt: ca. 30 Minuten