

Dinkel-Bärlauch-Brot

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Dinkelmehl (Typ 700): 350 g
- Dinkelvollkornmehl: 150 g
- Bärlauch, frisch: 60 g
- Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder Mohn: 40 g
- Wasser, lauwarm: 150 ml
- Milch, lauwarm: 150 ml
- Germ: 0,5 Würfel
- Olivenöl: 4 EL
- Salz: 8 g
- Zucker: 1 TL

Zubereitung:

Germ, Salz, Zucker, Wasser, Milch und Öl in einer großen Schüssel miteinander verrühren. Mehl und Ölsaaten hinzugeben und den fein geschnittenen Bärlauch einarbeiten. Den Teig für ca. 5 Minuten glatt kneten und dann mind. 30 – 40 Minuten zugedeckt rasten lassen. Anschließend den Teig nochmals kräftig durchkneten, länglich formen und in eine gefettete Kastenform geben. Etwa 30 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze backen.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
259 kcal	7,6 g	1,4 g	37 g	2,3 g	9,2 g	3,9 g	0,82 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch