

Mehrkornbrot mit Chia und Quinoa

*unser aktuelles Lieblingsbrot!



Zutaten:

325 g 6-Korn-Mischung
190 g Dinkelmehl
10 g Hefe
35 g Chiasamen
35 g gepuffter Quinoa
15 g Agavendicksaft
2 TL Salz
400 g Wasser
20 g Öl

Zubereitung:

1. 200g der 6-Korn-Mischung mahlen. Umfüllen und ebenso mit den restlichen 125g verfahren, jedoch etwas kürzer mahlen, um gröberes Mehl zu erhalten.
2. Alle Zutaten kräftig mit Hilfe einer Küchenmaschine 5 Minuten lang oder per Hand entsprechend länger gründlich verkneten.
3. In einer leicht bemehlten Schüssel 3-5 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.*
4. Teig auf eine Arbeitsplatte geben, mehrfach durchkneten und in eine geölte, mit Haferflocken ausgestreute Kastenform füllen. Bei Zimmertemperatur nochmals gehen lassen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C mit Ober- und Unterhitze für 50-60 Minuten abbacken.

*Unser Teig wurde schlichtweg im Kühlschrank „vergessen“ und erst am nächsten Nachmittag gebacken Ergebnis? Perfekt! Funktioniert auch mit gepufftem Amaranth...