

Für 2 Stück, 2 Cakeformen von je 24-26 cm Länge

1 kg UrDinkel-Vollkornmehl
3 Teelöffel Salz
40 g Hefe, zerbröckelt
ca. 7,5 dl Wasser

wenig UrDinkel-Vollkornmehl zum Formen



1. Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Die Hefe mit dem Wasser anrühren, in die Mulde giessen. Kurz zu einem sehr feuchten, glatten Teig mischen (nicht kneten). Zugedeckt bei Raumtemperatur 1-2 Stunden ums Doppelte aufgehen lassen.

2. Den aufgegangenen Teig kurz aufziehen, halbieren, mit wenig Mehl je zu einer Rolle formen und in die mit Backpapier ausgelegten Formen geben. Nochmals 20-30 Minuten aufgehen lassen. Nach Belieben mit wenig Mehl bestreuen.

Backen: Brote in die untere Hälfte des auf 230 °C vorgeheizten Ofens schieben. Temperatur auf 200 °C reduzieren, 40-45 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Quelle: IG Dinkel