



## Nackthafer-Dinkel-Vollkornbrot

### Zutaten

300 g	Dinkelkörner gemahlen
200 g	Nackthaferkörner gemahlen
1 TL	Brotgewürz
1 P	Trockenhefe
1 Prise	Zucker
2 TL	Salz
400 ml	Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
3 EL	Sonnenblumenöl
	Wasser

### Zubereitung

Dinkelmehl, Nackthafermehl, Brotgewürz, Hefe, Zucker und Salz vermischen.

400 ml Mineralwasser dazugeben.

Alle Zutaten 6 Minuten mit einer Küchenmaschine auf mittlerer Stufe mit dem Knetaken mischen.

3 EL Sonnenblumenöl langsam zugeben und weitere 3 Minuten auf Höchststufe verrühren. Der Teig löst sich vom Schüsselrand.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte 24 cm Kastenbackform geben, mit etwas Wasser glattstreichen und weitere 3 EL Wasser auf den Teig geben.

Bei Zimmertemperatur ca. 90 Minuten zugedeckt ruhen lassen bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Bei 150°C Heißluft 70 Minuten backen.

Lauwarm kann das Brot schon angeschnitten werden.

Es schmeckt wunderbar!

**Guten Appetit!**