

# Wurzelbrot mit Leindottermehlfreund



## Zutaten

🔥 75 g Leindottermehlfreund

750 g Bio-Dinkelvollkornmehl

15 g Meersalz

10 g frische Hefe

100 g Sonnenblumenkerne

2 EL Weißweinessig



Nur so lecker mit den Produkten aus unserem Shop!

## Zubereitung

- Step 1:** Zwei Tage vor dem Backen einen Vorteig aus 150 g BioDinkelvollkornmehl, 3 g Salz und 150ml kaltem Wasser anrühren. Schüssel mit Folie abgedeckt für 12-18h in den Kühlschrank stellen.
- Step 2:** Einen Tag vor dem Backen den Vorteig mit den restlichen Zutaten sowie 400 ml kaltes Wasser vermischen und den Teig für etwa 7min kneten. Der Teig ist nach dem Kneten noch weich. Wieder unter Folie für 12-18h im Kühlschrank gehen lassen.
- Step 3:** Am Tag des Backens den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf eine mehlierte Fläche stürzen, mit einem feuchten Tuch abdecken und für eine Stunde ruhen lassen.
- Step 4:** Den Teig für eine Minute durchkneten und mit einem scharfen Messer in drei gleichgroße Stücke schneiden.
- Step 5:** Die Teigstücke zu einer klassischen Wurzelform formen und ggf. in Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne wälzen. Danach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Step 6:** Ofen auf 250 Grad vorheizen und eine kleine Schale mit Wasser reinstellen. Die Brote in den Backofen untere Hälfte mittig schieben und für 20- 25min backen. Die Wasserschale nach 5min rausnehmen und den Ofen auf 200 Grad runterschalten. Auf einem Gitter die Brote auskühlen lassen.

## Die Ölfreunde

Donautalstr. 17 | 88631 Beuron/Thiergarten  
Tel.: 07570 666 | info@dieoelfreunde.de

Hier zum Rezept:  
<https://dieoelfreunde.de/Wurzelbrot-mit-Leindottermehlfreund>