

Dinkelbrot ohne Hefe

Zutaten für 1 Brot (à 16 Scheiben):

- 250 g Dinkel-Vollkornmehl
- 350 g Dinkelmehl Typ 630
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL Brotgewürz
- 3 EL Chia-Samen
- 1 TL Salz
- 450 g (20 % Fett) Speisequark
- 4 EL Rapsöl
- 3 EL Wasser

Backofen auf 210 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Die Quark und Öl daraufgeben und alles mit den Knethaken eines Handrührgeräts verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, dabei nach Bedarf Wasser zufügen.

Den Teig zu einem Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Eine hitzebeständige Schüssel mit Wasser füllen und neben das Brot stellen. Etwa 45 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.

Wichtig: Nicht am selben Tag essen. Bekömmlicher ist das Brot einen Tag später.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.09.2023

Koch/Köchin: Praxis & Ärzte an der Au;

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen