

## Dinkel-Lupinen-Brot

### Zutaten:

- 18 g Hefe
- 300 g Sauerteig
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 300 ml Wasser
- 200 g Lupinenmehl
- 20 g Salz
- 1 EL Zucker

Die Hefe unter den Sauerteig geben und das Dinkelvollkornmehl darunter rühren. Mit 300 ml Wasser auffüllen und einen geschmeidigen Teig herstellen. Wenn das Dinkelmehl vollständig verrührt ist, das Lupinenmehl dazugeben und ebenfalls gut verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

Salz und Zucker zum Teig geben. Dann mit einem frischen Geschirrtuch abdecken und mindestens 2 Stunden ruhen lassen. Anschließend den Teig noch einmal durchkneten und wieder abgedeckt 2 Stunden ruhen lassen.

Dann bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) circa 45 Minuten im Ofen backen, bis das Brot außen goldbraun und innen durchgebacken ist.

Sendung/Quelle: Visite

Letzter Sendetermin: 20.06.2017

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)