ÖLMÜHLE SOLLING

Proteinbrot mit Leisamenmehl

Zutaten für 8 Personen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

150 g	Dinkelmehl
50 g	Roggenmehl
50 g	Leinsamenmehl
180 ml	Warmes Wasser
35 g	Chiasamen
35 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Gehackte Walnüsse
6 g	Salz
4 g	Trockenhefe

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und nach und nach das warme Wasser hinzufügen. Die Masse mit dem Knethaken oder den Händen kneten bis der Teig gleichmäßig ist und nicht mehr stark am Rand der Schüssel kleben bleibt. Die Backform einfetten und den Teig hineinfüllen. Anschließend mit einem feuchten Tuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Den Ofen in der Zwischenzeit auf 200 °C vorheizen. Die Backform mit Aluminiumfolie bedecken und das Brot zirka 50 Minuten backen. Nach der Backzeit die Aluminiumfolie entfernen und das Brot auskühlen lassen, aus der Backform nehmen und ofenfrisch genießen.