



BIOSÜDTIROL



Bio-Bäuerin Sieglinde serviert: Apfel-Nuss-Brot.

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten (für 3 Brotlaibe)

- 450 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen
- 30 g Hefe
- 1 EL Honig
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 150 g Dinkelflocken
- 300 g Fuji, in kleine Würfel geschnitten
- 100 g ganze Haselnüsse (oder Mandeln)
- 50 g Sultaninen
- 1 TL Salz
- 2 TL Zimt
- Saft einer Zitrone

Zubereitung

Das Dinkelvollkornmehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Zerbröckelte Hefe, Honig und Wasser verrühren, in die Mulde füllen, mit etwas Mehl bestäuben und den Teig abgedeckt ungefähr 10 Minuten lang



BIOSÜDTIROL

gehen lassen.

Dann Dinkelflocken, Apfelwürfel, Haselnüsse, Sultaninen, Salz, Zimt und Zitronensaft beimengen und alles zu einer leicht klebrigen Masse verkneten. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas lauwarmes Wasser dazugeben. Den Teig an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich fast verdoppelt hat.

Schließlich aus dem Teig 3 Brotlaibe formen oder ihn in eine Kastenform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Ober- und Unterhitze) 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und weitere 15 Minuten backen. Das Brot aus dem Backofen nehmen und zusammen mit frischer Butter und einem Lächeln servieren.

Sieglindes Tipp

Das Brot kann ganz nach Lust und Laune in jegliche Form gefüllt werden. Durch die eher süßliche Note eignet es sich besonders gut zum Frühstück, zum Beispiel mit Honig oder Marmelade bestrichen. Guten Appetit!