



Schmackhaftes Linsenbrot

Ein gesundes, saftiges Brot, leicht zu backen, mit unseren "Bio-Linsencurry". Ideal für Brotzeit oder Pausenbrote.

- 1 "Bio-Linsencurry"
- 330 g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Würfel Hefe
- 140 g lauwarmes Wasser
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 2 TL "Steinsalz"
- 15 g Balsamessig "Fichtenspitzen"

300 g Wasser mit einer halben Packung "Bio-Linsencurry" zum Kochen bringen und auf mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen. Abkühlen lassen.

Abgekühltes Linsencurry und Dinkelvollkornmehl in eine Schüssel geben. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und zugeben. Sonnenblumenkerne, Salz und Essig zugeben und den Teig kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst.

Mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einem warmen Ort 1/2 Stunde gehen lassen.

Kastenform mit etwas Butter ausstreichen, Teig einfüllen und eine weitere Stunde abgedeckt gehen lassen. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen, Brot einschieben und 45 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Temperatur auf 180 °C senken.

Tipp: Ihr könnt Kürbiskerne, Flohsamenschalen oder auch Sesam im Brot mit backen, je nach Geschmack.