



Foto: Land OÖ, Abteilung Gesundheit

Dinkel-Bärlauch-Brot

Zutaten: für 1 Kastenform

350 g Dinkelmehl (Typ 700)
150 g Dinkelvollmehl
60 g Bärlauch frisch
30-50 g Sonnenblumenkerne,
Leinsamen oder Mohn (ganz)
150 ml Wasser lauwarm
150 ml Milch lauwarm
½ Germ
4 EL Olivenöl
8 g Salz
1 TL Zucker

Zubereitung:

Germ, Salz, Zucker, Wasser, Milch und Öl in einer großen Schüssel miteinander verrühren. Mehl und Ölsaaten hinzugeben und den fein geschnittenen Bärlauch einarbeiten. Den Teig für ca. 5 Minuten glatt kneten und dann mind. 30-40 Minuten zugedeckt rasten lassen. Anschließend den Teig nochmals kräftig durchkneten, länglich formen und in eine gefettete Kastenform geben. Etwa 30 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze backen.

TIPP
Mit Bärlauch-Kichererbsenaufstrich servieren.