

Schnelles Dinkel-Haferflocken-Brot

Zutaten | 1 Brot

500 ml	Wasser, lauwarm
½ Würfel	Hefe
250 g	Dinkelvollkornmehl
250 g	Haferflocken, kernige
1TL	Salz
je 50 g	Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- ½ Würfel Hefe im lauwarmen Wasser auflösen.
- Das Mehl zusammen mit den Haferflocken, Salz und den Kernen vermengen.
- Mit einem Rührgerät die Zutaten vermengen, nach und nach das Wasser mit der aufgelösten Hefe hinzugeben, bis ein glatter Teig entstanden ist.
- Für ein fluffigeres Brot, den Teig noch eine halbe Stunde gehen lassen. Es kann aber auch direkt abgebacken werden. Je nach Geschmack kann vor dem Backen auf das Brot noch Mehl und/oder Haferflocken gestreut werden.
- Den Teig in eine, mit Backpapier ausgelegte, Backform geben (z. B. Kastenform 24 cm) und in den nicht vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für 1 Stunde backen.
- Vor dem Anschneiden gut abkühlen lassen.

Tipp:

Das frische Brot schmeckt hervorragend mit Frischkäse und Kresse. Statt Frischkäse passen natürlich auch Quark, Butter oder körniger Frischkäse. Wer noch etwas Zeit hat, kann fix Birgits [Oliven-Tomaten-Dip](#) anrühren und dazu reichen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
190 kcal	4,3 g	30,1 g	14,8 g	29,8 mg