Dinkelwurzel – Grillbrot

Zutaten:

600g Dinkelmehl Typ 630
10g Frische Hefe
450g Wasser (lauwarm)
15g Salz
1EL Honig

Optional:

1TL Mohnsamen
1TL Sesamsamen
1TL Chiasamen

Hinweis:
Der Teig sollte vor dem Backen über Nacht *(10-12 Std.)* im Kühlschrank gehen.

Zubereitung:

- Die Hefe mit dem Honig im lauwarmen Wasser auflösen und 10min stehen lassen.
- Alle Zutaten mit der Küchenmaschine oder einem Rührgerät zu einem Teig kneten. Die Samen, wenn gewünscht, in einer Schale mischen und zur Seite stellen.
- Den Teig in eine geölte Schüssel mit Deckel geben und für die nächsten 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Nun den Teig auf einer bemehlten Fläche in zwei gleichmässige Portionen teilen und in eine längliche Form ziehen. Dann an beiden Enden anfassen und von den Enden gegenläufig um 2-3 Umdrehungen drehen.
- Die beiden gedrehten ‚Wurzeln' auf ein Backblech mit Backpapier legen und nochmal 30-40min gehen lassen.
- Auf Wunsch mit den vorbereiteten Samen bestreuen. Wer möchte kann auch nur etwas Mehl nehmen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 220°C 25min backen.

Bon appétit !