



Februar 2017

Dinkel- Schrot- Brot

Zutaten:	Zubereitung:
30 g Hefe 250 ml handwarmes Wasser 1 TL Salz 1 TL Zucker	Glatt rühren.
500 g Dinkelschrot oder Dinkelvollkornmehl 50 g Leinsamen	Zusammen mit der angerührten Hefe zu einem glatten Teig kneten, das geht am besten in einer Küchenmaschine, ca. 5- 7 Minuten erst auf niedrigster Stufe, danach auf mittlerer Stufe weiterkneten, bis ein weicher Teig entstanden ist.
Aus dem Teig einen länglichen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben oder in eine gefettete Kastenform setzen. Den Teig ca. 20 Minuten an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen.	
Im auf 200 Grad Heißluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten backen.	

Rote Bete Aufstrich (2-3 Tage im Kühlschrank haltbar)

Zutaten:	Zubereitung:
100 g rohe Rote Bete Knollen	Waschen, schälen, fein raspeln.
80 g Sonnenblumenkerne	In einer Pfanne trocken rösten.
100 g Frischkäse, fettreduziert ½ TL Salz 3 TL geriebener Meerrettich Aus dem Glas	Sämtliche Zutaten vermischen, würzen, abschmecken, zusammen mit dem Brot servieren.