

Dinkelvollkorn-Fladenbrot

Zutaten für 1 großes Fladenbrot

- 250 ml Wasser
- 1 Würfel frische Hefe
- 480 g Dinkelvollkornmehl
- 5 g Himalayasalz
- 20 g Kokosblütensirup
- 50 g geschmacksneutrales Bio-Kokosfett (alternativ Olivenöl)

Zubereitung

- Hefe im Wasser auflösen. Dann die übrigen Zutaten dazugeben und alles mit der Hand verkneten (angenehmer ist das mit Einweghandschuhen).
- Backofen auf 50 °C Ober- Unterhitze vorwärmen und den Teig in einer zugedeckten Schüssel für 30 Minuten gehen lassen.
- Nach dem Herausnehmen den Backofen auf 240 °C Ober- Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Teig nochmal mit der Hand durchkneten (Dinkelteige werden immer von außen nach innen geknetet!) und mit

Hilfe eines kleinen Teigrollers auf dem vorbereiteten Blech ausrollen.

- Backzeit: ca. 12 Minuten; Einschubhöhe: zweite Schiene von unten

TIPP: Man kann auch 500 g Dinkelmehl 1050 nehmen, dann ist das Brot heller. Es eignet sich sehr gut zum portionsweisen einfrieren und kann auf dem Brötchenaufsatz vom Toaster aufgebacken werden.