

# Vollkornbrot mit Leinsamen & Mandeln

---

## Zutaten

500g Dinkelvollkornmehl

40g Leinsamen

70g Mandeln

30g Haferflocken

130g griechischer Joghurt

200ml warmes Wasser

4 EL Olivenöl

1 Beutel Trockenhefe

1 Prise Salz



# Zubereitung

- Mehl in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Kuhle bilden. Die Hefe hineingeben und das lauwarme Wasser darüber gießen. Mit einer Gabel leicht vermengen und den Vorteig ca. 15 min gehen lassen
- in der Zwischenzeit Mandeln und Leinsamen mörsern bzw. schroten. (Ich verwende immer ganze Nüsse oder Samen, da sie vorgeschrotet meist schon ranzig sind. - Dies bedeutet das Fett hat sich getrennt und Radikale gebildet)
- Wenn der Vorteig Bläschen gebildet hat, können die restlichen Zutaten hinzugegeben und verknetet werden.
- Bis es einen homogenen Teig ergibt - dann abgedeckt an einem warmen Ort ohne Zugluft mindestens 40 aufgehen lassen!
- Dein Teig nochmals kurz kneten und in eine Kastenform mit Backpapier ausgelegt geben. - mit den Haferflocken bestreuen! Nochmals ca. 15 min ruhen lassen.
- Backofen vorheizen
- Bei 180°C Ober/Unterhitze 50 min backen!

Guten Appetit!





## Good to know:



Leinsamen und Mandeln sind reich an Omega 3 Fettsäuren, die Insulinresistenz entgegen wirken können und zudem antientzündlich wirken.

Dinkel gehört ebenso wie Gerste, Hafer, Buchweizen oder Reis zu den sogenannten „Spelzgetreiden“. Diese Getreidesorten sind nach der Reinigung von der ungenießbaren äußeren Schicht durch ein spezielles Verfahren (Entspelzen) befreit worden.

Damit weist diese Getreideart im Gegensatz zum sogenannten „Nacktgetreide“ - wie dem Weizen - eine Besonderheit auf: Das Dinkelkorn ist mit einer festen, eng umschließenden Schutzhülle ausgestattet.. Diese Hülle sorgt dafür, dass das Korn während der Wachstumsperiode auf dem Feld vor äußeren Einflüssen gut geschützt ist. Dadurch bleiben sämtliche Nährstoffe, Ballaststoffe und Vitamine erhalten.

geeignet bei:

Diabetes, Rheuma, Arthritis, Gicht, Herzerkrankungen (Arteriosklerose),  
antientzündliche Ernährung