

## Dinkelvollkornbrot - einfach selbst gemacht

Kohlenhydrate haben einen wichtigen Stellenwert in unserer Ernährung, soll doch 55% der Energie pro Tag aus Kohlenhydraten aufgenommen werden. Da spielt natürlich die Qualität auch eine entscheidende Rolle. Vollkornprodukte dienen dem Darm erstens als Quellmittel und zweitens als Nährstoff für die guten Darmbakterien, die dafür sorgen, dass die Darmflora intakt gehalten wird und somit keine böartigen Stoffe durch die Darmwand treten können. Das hält unter anderem unser Immunsystem aufrecht und schützt uns auch vor der Entstehung von Krebs. Die Darmflora ist somit enorm wichtig für unseren Körper!

Da ergibt es sich doch toll, dass etwas so Gesundes auch so gut schmecken kann. Hier das Rezept für das wohl beste Vollkornbrot der Welt, einfach in der Zubereitung, auch für Anfänger geeignet!

### Zutaten:

160g Haferflocken

350g Wasser

250g Milch

12g Salz

1 TL Honig

600g Dinkelvollkornmehl

½ Würfel Germ oder eine Packung Trockenhefe

Haferflocken mit heißem Wasser übergießen und kurz quellen lassen. In eine Rührschüssel geben und Milch, Honig, Hefe und Salz dazu geben und kurz verrühren. Dann das Mehl dazu und kneten. Ca. 20 Minuten aufgehen lassen, danach noch einmal kurz durchkneten.

In eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und im VORGEHEIZTEN Ofen bei 210°C 45 min backen. Dann gleich aus der Form nehmen damit das Brot dort nicht schwitzt und auskühlen lassen.

TIPP: Es funktioniert optimal mit Trockenhefe, diese ist lange haltbar und man kann so jederzeit Brot selbst backen, ideal für Feiertage oder Sonntage.

