# Dinkel-Chia-Brot



Leckeres Alltags-Kastenbrot aus Dinkelmehl mit Chia- und Leinsamen

1 Kastenbrot

---

Zubereitungszeit: 15 min
Wartezeit: 4 Std
Backzeit: 40 min

---

## ZUTATEN

- 10 g frische Hefe
- 300 g Wasser, lauwarm
- 350 g Dinkelmehl Type 630
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 3 EL Chia-Samen
- 3 EL Leinsamen
- 10 g Salz
- 1 EL Honig
- Chia-/Leinsamen zum Bestreuen

## ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in lauwarmem Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. Alle anderen Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben. Das Hefewasser dazugeben und alles mit der Küchenmaschine (Knethaken) auf niedrigster Stufe für 3 Minuten, danach auf der zweiten Stufe für 5-7 Minuten zu einem relativ festen Teig verkneten, der sich komplett vom Schüsselrand und -boden lösen sollte. Den Teig kann man natürlich auch per Hand kneten, das dauert dann gute 10 Minuten.
3. Den Teig abgedeckt für 3-4 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Alternativ 1 Stunde bei Raumtemperatur und anschließend über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
4. Nach der Ruhezeit den Teig noch einmal von Hand durchkneten, länglich formen und anschließend in eine gefettete und leicht bemehlte Kastenform (25 cm Länge) geben. Wieder abdecken und für weitere 45 Minuten ruhen lassen.
5. Frühzeitig den Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen.
6. Den Teig mit Wasser besprühen, nach Wunsch mit Samen bestreuen und für 40-45 Minuten in der Ofenmitte backen.
7. Nach der Backzeit das Brot aus dem Ofen und aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
8. PS. Ihr könnt die Samen auch vorher mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 8 Stunden (oder über Nacht) quellen lassen. Das habe ich bei diesem Brot hier aber nicht gemacht.