

## Dinkel Gewürzbrot - BG 0 Sekretoren, A, B und AB

Bei diesem Brot habe ich mich inspirieren lassen von der Gesundheitsküche der Hildegard von Bingen. Durch die typischen Hildegard Kräuter ist dieses Brot sehr bekömmlich und gesund. Das Brot wird ohne Zusatz von Hefe gebacken und schnell zusammengerührt, sollte aber dafür etwas länger ruhen dürfen.



### Zutaten:

- 500 g [Dinkelvollkornmehl](#)
- 125 g [Dinkelmehl Typ 630](#)
- 5 g [Bertrampulver](#)
- 5 g [Fenchelpulver](#)
- 2,5 g [Galgantpulver](#)
- 2,5 g [Quendelpulver](#)
- 10 g Salz
- 1 EL Natron
- 1 EL Zitronensaft
- 425 ml Wasser, lauwarm

### Zubereitung:

Alle Gewürze und Natron mit dem Mehl vermischen. Zitronensaft zum Wasser geben. Die Flüssigkeit langsam zur Mehl-Gewürzmischung gießen und dabei Kneten. Der Teig sollte geschmeidig sein aber nicht kleben.

Dinkelmehl will nicht so lange geknetet werden wie Weizenmehl, nur solange bis die Konsistenz gut ist.

Dafür darf der Teig jetzt lange ruhen mindestens 2 Stunden. Der Teig kann auch Abends zubereitet werden und dann über Nacht in einem kühlen Raum stehen. Ein Gärkorbchen oder eine andere Form Einmehlen und den Teig einfüllen und abdecken.

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot auf ein bemehltes Backblech stürzen und ca. 35 Minuten backen. Eine feuerfeste Schüssel mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Klopfest machen, das Brot ist gut, wenn sich der Boden beim Klopfen fest anfühlt und es dumpf und dunkel klingt. Durch die Gewürze wird das Brot etwas dunkler als gewohnt.

