

## Emmer-Grünkern Brot aus dem Zauberkasten oder Ofenmeister von Pampered Chef®



*Emmer-Grünkern-Dinkel-Brot aus dem Zauberkasten oder Ofenmeister von Pampered Chef®*

### **Zutaten:**

130 g Grünkernkörner

150 g Dinkelkörner

150 g Möhren

400g Skyr Natur

1 Packung Trockenhefe (oder 20 g frische Hefe)

1 TL Honig

310 g Emmer Vollkorn Mehl

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Leinsamen

60 g Wasser

1 EL Apfelessig

2 TL Salz

2 Handvoll Dinkelflocken für die Form und zum Bestreuen

### **Zubereitung:**

Grünkern und Dinkel Körner in den Thermomix® geben

**30 Sekunden/Stufe 10** mahlen – umfüllen.

Die Möhren schälen und in grobe Stücke in den Mixtopf geben – **5 Sekunden/Stufe 4** zerkleinern.

Skyr, Hefe und Honig hinzufügen und **4 Minuten/37°C/Stufe 2** rühren.

Nun den gemahlene Grünkern und Dinkel sowie die restlichen Zutaten hinzufügen

### **5 Minuten/Teigknetstufe**

Den Teigling in deine mit Rapsöl und Dinkelflocken ausgestreute gefettete Stoneware geben (auch auf dem Teigling Dinkelflocken aufstreuen) und darin abgedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.

Danach in den kalten Backofen einschieben bei 230°C/Ober-/Unterhitze/Rost/unterstes Einschubfach/50-55 Minuten.

Bleibe beim backen auf Augenkontakt, denn jeder Backofen liefert ein anderes Ergebnis.

Viel Spaß beim nachbacken und guten Appetit.

Liebe Grüße

**Martina Ziehl mit Pampered Chef®**

Weitere leckere Rezepte findest du hier: <https://bit.ly/2UPILnH>

Kennst du schon meine Rezepthefte GenussZone? <http://martinaziehl.de/>