

Brot backen mit Hefe und Essig

VORBEREITEN

20
Min.

RUHEN

60
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Brot

Für das Brot

42 g frische Hefe
450 ml lauwarmes Wasser
1/2 Teelöffel Zucker
500 g Dinkelmehl, vollkorn
250 g gemischte Körner und Samen
2 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Kühne Bio Apfelessig
etwas Fett und Mehl für die Form

Für den Dip

2 Avocados
150 g Crème fraîche
1 Teelöffel Kühne Bio Apfelessig
1/2 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Kastenform (ca. 30 cm)
Küchenmaschine oder Handrührgerät mit Knethaken

Hefe in lauwarmes Wasser bröseln und Zucker unterrühren, bis die Hefe sich aufgelöst hat. Ca. 10 Minuten reagieren lassen.

- 2 -

Kerne und Samen mischen. 2/3 der Mischung in einer Schüssel mit Mehl und Salz vermengen. Hefemischung und Essig hinzugeben und alles 5 Minuten in einer Küchenmaschine oder mit den Knethaken eines Handrührgeräts zu einem homogenen Teig verkneten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 3 -

Backform einfetten und mit Mehl austäuben. 2 EL der restlichen Kerne und Samen in die Form streuen und Teig hineinfüllen. Mit restlichen Kernen und Samen bestreuen. Brot im heißen Ofen 50-60 Minuten backen, bis die Kruste schön braun gebacken ist.

- 4 -

Für den Dip Avocados halbieren, entkernen und schälen. Petersilie von den Stielen zupfen und grob hacken. Beides zusammen mit Crème fraîche und Apfelessig cremig mixen. Dip mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Frisches Brot mit Dip servieren. Du erhältst ca. 8 Portionen.

Brot backen ist kompliziert und nur etwas für geübte Bäcker? Falsch gedacht. **Brot backen mit Hefe und Essig** ist viel einfacher, als du bisher gedacht hast. Also vergiss komplizierten Sauerteig und wage dich in die Backstube.

Unsere **Kühne Idee** für **selbst gebackenes Brot**: Als natürliches Triebmittel macht **frische Hefe** dein Brot innen fluffig und außen knusprig. Ein Schuss **Kühne Bio Apfelessig** aktiviert die Hefe mit seiner natürlichen Säure und unterstreicht das herzhaftes Brotaroma. Wenn sich dann noch deine liebsten **Kerne und Samen** im **Vollkornmehl** verstecken, backst du dein Brot ab heute nur noch selbst. Am besten schmeckts frisch aus dem Ofen mit cremigem **Avocado-Dip**, der dank einem Schuss **Essig** herrlich grün und aromatisch wird.

- 1 -

Brot backen mit Hefe und Essig

