

Aquafitness-Power-Brot



„Nach dem Aquafitness-Training am Morgen braucht man etwas Ordentliches zu essen.

Deshalb verrate ich Euch heute mein Rezept für das leckerste und schnellste Brot der Welt!“

Tina Stavemann, Gründerin von Aquamondo

Dinkel-Nuss-Brot

- 700 ml lauwarmes Wasser
- 4 EL Essig
- 4 TL Salz
- 1,5 Päckchen Trockenhefe
- 200 g Buchweizenmehl
- 600 g Dinkelmehl
- 3 Tassen Körner/Nüsse nach Wahl

Alles Zutaten in eine Rührschüssel geben und verkneten. Nicht wundern – der Teig muss so matschig sein. Du hast alles richtig gemacht!

Den Teig in eine Kastenform geben und bei 220 Grad Celsius eine Stunde im Ofen backen. Nach ca. 30 min schneide eine Linie in die erste Brotkruste, damit die Hitze besser eindringen kann.

Anmerkung: Das Rezept funktioniert nur in dieser Zusammensetzung. Mehle auszutauschen ist also keine gute Idee 😊