

Dinkelvollkorntoast

- Mittwoch, Oktober 14, 2009

<https://ketex.de/blog/dinkelvollkorntoast/>

Da viele Menschen eine Weizenallergie haben, Dinkel aber sehr gut vertragen, habe ich für diese einen Dinkelvollkorntoast gebacken.

Dinkel ist eine Vorform des Weizens. Er ist ziemlich düngere-resistent. Deswegen kann man den Ertrag nicht wirklich steigern, und daher ist er auch ein vergleichsweise sehr teures Getreide.

Er hat aber für mich einen unvergleichlich tollen Geschmack. Der Geschmack wird durch die lange, kalte Führung noch weiter verbessert.

Viel Spaß beim Nachbacken.

1. Vorteig

- 75 g [Dinkelmehl 630](#)
- 75 g [Dinkelvollkornmehl](#)
- 15 g [Roggenmehl 1150](#)
- 200 g Wasser
- 1,5 g Frischhefe

Alles gut durchrühren und 12-16 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

2. Hauptteig

- Vorteig
- 250 g [Dinkelmehl 630](#)
- 50 g [Dinkelvollkornmehl](#)
- 35 g [Roggenmehl 1150](#)
- 190 g Wasser
- 5 g (= 1 TL) [flüssiges Backmalz](#)
- 10 g Salz
- 5 g Frischhefe

Zubereitung

Zubereitung

3. Zubereitung

Alle Zutaten in der [Küchenmaschine](#) ca. 10-15 Minuten kneten. Danach den Teig einmal [falten](#) und in eine große Schüssel geben und für 16 Std. in den Kühlschrank (5°) stellen.

Am Backtag 1 Std. akklimatisieren lassen, erst rund, dann lang wirken und in eine gut gefettete [Toastbrot-Kastenform](#) oder eine normale [Kastenform](#) geben. Ca. 90 Minuten zur Gare stellen.

Bei 225° 15 Minuten anbacken, den Dampf ablassen und in weiteren 35 Minuten fertigbacken. Vorher natürlich das Schwaden nicht vergessen.

-