



## Baumnuss-Brot

Vorbereitungszeit: ca. 20 Min.  
Aufgehen lassen: ca. 1 h 50 Min.  
Backen: ca. 40 Min.

---

800g	Dinkelmehl
200g	Baumnussmehl

---

42g	Frische Hefe
2 TL	Zucker
1 dl	lauwarmes Wasser

---

3 TL	Salz
3 dl	Milch
2.5-3 dl	lauwarmes Wasser

---

100g	Baumnüsse, gehackt
------	--------------------

---

Mehl zum Bestäuben

---



### So wird's gemacht

1. Dinkelmehl und Baumnussmehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen.
2. Hefe, Zucker und 1dl Wasser zu einem Brei anrühren, in die Mulde geben und mit wenig Mehl vom Rand bestreuen. Stehen lassen, bis der Brei schäumt.
3. Salz, Milch und Wasser beifügen und zu einem weichen, glatten Teig kneten.
4. Gehackte Baumnüsse in den Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen.
5. Teig halbieren und zu zwei Kugeln formen. Dabei die Teigoberfläche spannen. Beide Laibe mit der Verschlussseite nach unten auf ein bebuttertes Blech legen.
6. Laibe mit Mehl bestäuben. Mit einem Tuch bedeckt nochmals 20-30 Min. gehen lassen.
7. Ein Schlüsselchen mit Wasser mit auf das Blech stellen. Im unteren Teil des auf 230°C auf Umluft vorgeheizten Ofens 10 Min. backen. Dann Temperatur auf 180°C reduzieren und 30-40 Min. fertig backen.

**Pro 100g:** 12g Fett, 8g Eiweiss, 33g Kohlenhydrate, 1'152 KJ (275 kcal)