**Brot backen**

**Zutaten**

450g Dinkel-Mehl, z.B. Weiss- und Vollkornmehl gemischt

1½ TL Salz

50g Dinkel-Schrot, in

1dl Wasser 1 Stunde eingeweicht

21g Hefe, zerbröckelt

2-2,5dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)

**Zubereitung:**

1. Mehl und Salz mischen, Dinkelschrot beifügen. Eine Mulde formen. Hefe in wenig Milchwasser oder Wasser auflösen. Mit restlichem Milchwasser oder Wasser hineingiessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Teig zusammenkneten, nochmals 1 Stunde aufgehen lassen.
3. Teig halbieren, zu Broten formen. Oder Teig in 10 Teile schneiden, Mütschli formen. Auf das bebutterte Blech legen.
4. Brot im unteren Teil des auf 200°C vorgeheizten Ofens 30-35 Minuten backen. Oder Mütschli in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen.