

# Rustikale Dinkelvollkornsemmeln

## Zutaten:

400 g *Rieser Gold* Dinkel-  
mehl Type 630 oder  
Weizenmehl Type 550  
100 g Dinkelvollkornmehl oder  
Weizenvollkornmehl  
6 g Trockenhefe  
300 - 350 ml lauwarmes Wasser  
10 g Salz  
10 g Butter  
20 g Goldmalz

## nach Belieben:

mit Körnermischung, Sonnenblumen-  
kernen, Leinsaat, Sesam oder Kürbis-  
kernen bestreuen

## Zubereitung:

Alles zusammen mit dem Knethaken ca. 10 Minuten kneten. Der Teig muss glatt und gut dehnbar werden. Den fertigen Teig in der Schüssel 20 Minuten ruhen lassen.

Formen: den Teig zu einer länglichen Wulst formen, dann ca. 60 - 80 g schwere Stücke mit dem Teigschaber abteilen. Die Teigstücke zuerst in Wasser dann z. B. in die Körnermischung, Haferflocken, Kümmel usw. tauchen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. (Aus den Teigstücken können auch Kugeln oder längliche Kipfle geformt werden.) Diese wiederum mit einem Tuch und einer Folie abdecken. Teigstücke ca. 35 min gehen lassen, bis sie sich deutlich vergrößert haben.

**Backen:** Mit Wasser besprühen bis die Teigstücke überall schön nass glänzen. Das Backblech sollte auch etwas feucht sein. In den auf 210° C vorgeheizten Backofen schieben und 20 Minuten backen.

## Öffnungszeiten im Mühlenladen:

**8.00 - 18.00 Uhr jeden Tag**  
**9.00 - 13.00 Uhr am Samstag**

Fax: 09083/208

