

## Einfaches Dinkelbrot mit Buttermilch



*kleinkindtauglich*

*Thermomix*

### Einfaches Rezept für ein Dinkelbrot mit Buttermilch – perfekt als selbstgebackenes Brot für Kinder und Familie

Heute zeige ich dir, wie du ein einfaches Dinkelbrot mit Buttermilch selber backen kannst. Bei diesem Brot weißt du genau was drin ist und Kinder essen es sehr gern, auch in der Brotdose - dann am liebsten mit Leberwurst ;-).

Das Dinkelbrot bleibt dank der Buttermilch einige Tage frisch und eignet sich auch perfekt als Toastbrot. Ich bestreue das Brot gern mit Sonnenblumenkernen, die nach dem Backen so richtig nussig schmecken. Solltest du für sehr kleine Kinder backen, dann verzichte besser auf ganze Körner, damit sich niemand daran verschluckt oder sie versehentlich aspiriert.

Mein Rezept ist relativ salzarm, da es sich hierbei um Familienkost handelt. Wer es etwas würziger mag, der kann aber gern noch etwas mehr Salz hinzufügen oder auch Brotgewürz ausprobieren. Wer gern experimentiert, der kann dem Dinkelbrot auch mal einige Chiasamen, Bockshornklee, Leinsaat oder Kümmel beifügen. Auch eine geriebene Möhre macht sich in dem Brot sehr gut.

Wir mögen das Brot sehr gern im Familienalltag, aber auch zum Grillen ist es richtig toll.

#### • Zutaten für 1 Kastenform

- 500 g Dinkelmehl
- 350 ml Buttermilch
- 1 TL Salz
- 2 TL Zucker oder 15 g Backmalz
- 2 Päckchen Trockenhefe

- Sonnenblumenkerne

## So wird das Dinkelbrot gebacken

1. Gib alle Zutaten in eine große Schüssel und knete sie gründlich aus ausgiebig zu einem Brotteig.

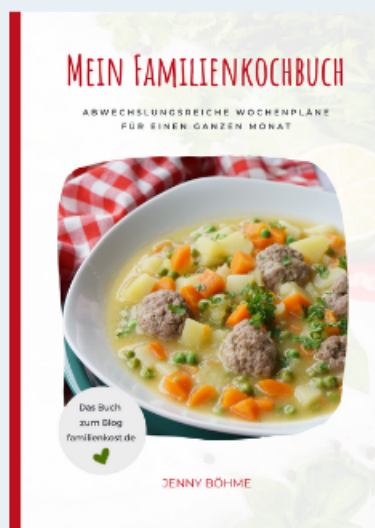
*Wenn du einen **Thermomix** hast, erledigt er diese Aufgabe in 4 Minuten auf Knetstufe für dich. (Tipp: Dein Thermomix mahlt dir auch Dinkelkörner zu Mehl! Einfach die Körner in den Mixtopf geben und 1 Minute auf Stufe 10 mahlen lassen.)*

2. Nimm dir eine Kastenform oder gern auch eine spezielle Brotbackform, lege sie mit Backpapier aus und gib den Teig hinein. Wundere dich nicht, wenn der Teig eine klebrig-trockene Konsistenz hat, das ist normal.
3. Bestreue den Teig mit den Sonnenblumenkernen und lass ihn für mindestens 30 Minuten gehen.
4. Gib dein Brot dann auf ein Backblech und schiebe es in den kalten Backofen. Stelle ihn auf 200°C Ober- und Unterhitze ein und backe dein Dinkelbrot für circa 45 Minuten. Die genaue Backzeit richtet sich nach deinem Backofen. Ich empfehle dir eine kleine feuerfeste Schale mit Wasser neben dein Brot zu stellen, damit es richtig gut aufgeht.

## Unsere Empfehlung für Dich:

### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Tipp: Friere das Brot scheibenweise ein und toaste es dann am Frühstückstisch auf. Zum Schneiden empfehle ich dir diese [Brotschneidemaschine\\*](#).