

Amaranthbrot mit Dinkel

100g Amaranth vorgequollen
3,5 dl Wasser
150g Amaranthmehl
350g Dinkelmehl
30 g Hefe
3 dl Milch (lauwarm)
1 Teelöffel Meersalz

Amaranth in die Pfanne geben und das Wasser dazugeben. 20 Minuten leicht köcheln dann 10 Minuten ziehen lassen. Das Dinkelmehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde drücken. Die Milch erwärmen, einen Teil mit der Hefe vermischen und in die Mulde geben. Mit einem Tuch abdecken und 15 Minuten gehen lassen. Alle übrigen Zutaten dazu geben und zu einem feinen Teig kneten. Anschließend 45 Minuten gehen lassen. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben. Backen: 200 °C ca. 55 Minuten

www.hanspeter-ryf.ch

Tel.: 061 971 8778