



Vitalbaguette

Zutaten:

- 200 g Dinkel
- 75 g Zucchini
- 75 g Karotten
- 1 Würfel Hefe
- 320 g Wasser lauwarm
- 350 g Dinkelmehl 630
- 2 TL Salz
- 1 TL Brotgewürz (optional)
- Sesam/Schwarzkümmel (optional)

Baguetteform dringend empfohlen

Zubereitung:

- Dinkel in den Mixtopf geben und 30 Sek. auf Stufe 10 mahlen
- Karotten & Zucchini dazugeben und weitere 7 Sek. auf Stufe 7 zerkleinern
- Hefe zerbröseln und in den Mixtopf geben
- Wasser, Mehl, Salz und Brotgewürz zugeben und 1 Min. mit der Teigstufe kneten
- den Teig, in eine mit Backpapier ausgelegte, Baguetteform füllen
- der Teig ist sehr nass, das soll so sein!
- Jetzt nochmals mit Wasser bestreichen
- Nach Wunsch mit Sesam oder schwarzem Kümmel bestreuen.
- In den kalten Backofen schieben und sofort auf 230 Grad für 30 Minuten backen.