Dinkelfladen - Durchbeißer

Dinkelfladen enthalten kein Backpulver oder Backtriebmittel und sind daher sehr bekömmlich

Die Dinkelfladen Durchbeißer sind ganz einfache, aber sehr leckere und sehr bekömmliche Fladen-Brötchen, die mit vielen verschiedenen Auflagen gegessen werden können. Am einfachsten bestreicht man jeden Bissen kurz vor dem Abbeißen.

Der Hauptzweck dieser sehr festen Dinkel-Brötchen, ist aber der eines Kautrainers, zur Anregung der Darmtätigkeit sowie der Speichel- und Verdauungsdrüsen. Durch das feste Kauen werden alle Verdauungssäfte optimal angeregt und auf weitere Nahrung vorbereitet, was dem Darm sehr zuträglich ist. Sie enthalten keine Backpulver oder Backtriebmittel, die nicht jedem bekommen, sondern sind reine Natur.

Zutaten für Dinkelbrötchen

(für rund 8 Dinkelfladen-Durchbeißer)

- 125g Vollkorn-Dinkelmehl
- 125g Dinkelmehl (Type 1050) oder Roggenmehl (Type 1150)
- Kräuter der Provence oder andere frische Kräuter und je nach Geschmack auch Kümmel
- 250 ml Wasser (vorzugsweise mit Kohlensäure)
- ½ Teelöffel Salz

Zubereitung Dinkelfladen

1.

Verrühren Sie die Zutaten zu einem Teig und lassen Sie diesen rund 30 Minuten quellen.

2.

Danach den Teig noch einmal kräftig aufschlagen oder durchkneten und 8 Portionen bilden, die Sie direkt auf ein gefettetes oder mit Mehl beschichtetes Backblech legen (o. Backfolie).

3.

Drücken Sie die Durchbeißer flach, aber nicht zu flach – etwa so dick wie ein kleiner Finger bis Zeigefinger. Mit einem nassen Löffel können Sie die Oberfläche andrücken oder glattstreichen.

4.

Heizen Sie den Backofen auf 250°C vor und backen Sie dann die Durchbeißer für rund 5 Minuten bei 250°C und danach für weitere 20 Minuten bei 200°C.

Die Dinkelbrötchen sind nach dem Backen sofort zum Verzehr geeignet, können aber auch noch später gegessen werden.

Viel Freude und guten Appetit,
wünscht Ihnen **Anita S.** aus dem Münsterland

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "Mein Gartenratgeber" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

- Gerichte

- Getränke
- Desserts
- Gebäck & Kuchen
- Marmeladen
- Pestos
- Vegane Küche