



# Dinkelbrot mit Apfel

Zeit gesamt  
🕒 2h 20min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 10 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Wasser	300 ml
Zucker	1 TL
Äpfel, rot	2 St.
Dinkelmehl, Type 630	500 g
Salz	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. In einer Schüssel Hefe in lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln.
2. Dinkelmehl und Salz mit den Äpfeln in die Schüssel geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brot im Ofen für ca. 55–60 Min. backen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Du kannst das Brot auch in einem gusseisernen Topf backen. Hierfür den Topf im Ofen mit vorheizen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	198 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	1 g