

# Dinkelseelen



## Zutaten: (für 6 Seelen)

500g Dinkelmehl 630  
10g Brötchenbackmittel  
50g Weizensauer  
350ml Wasser (30 °C)  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 Teelöffel Salz

## Zubereitung:

Den sehr weichen Teig so lange kneten bis er richtig glatt und glänzend ist. Teig 60 Minuten gehen lassen. Einmal zusammenschlagen. Mit Wasser abstreichen und aus der Schüssel auf eine nasse Arbeitsfolie kippen. Mit nassen Händen zu einer Platte von ca. 20x30cm formen. Die Oberfläche gut mit Wasser abstreichen. Mit einem nassen Teigabstecher 6 gleich große Teigstreifen abstechen. Teigstreifen mit der Schnittfläche nach oben auf eine mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Wasser abstreichen und mit grobem Salz und Kümmel bestreuen. Nach ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Heißluft: 190 °C 20 – 25 Minuten

Ober- und Unterhitze: 220 ° - 225 °C 20 – 25 Minuten

**August Schuler Mönchmühle**

Leonhardstraße 5 - 6 88212 Ravensburg Tel. 0751-23407

<http://www.moenchmuehle.com>