

Aronia Fruchtbrot

- 1 kg Dinkelmehl Weis
- 100 g Volk. Dinkelmehl
- 100 g Roggenmehl
- 30 g Meersalz
- 30 g Hefe
- 200 g Feigen
- 200 g Baumnüsse
- 400 ml Aroniasaft
- 150 ml Wasser
- 4 EL Aronia Pulver
- *2-3 h gehen lassen
- * 215 Grad, 25-30 min backen

1. Vollkornmehl in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen, dann 1 h ruhen lassen.
2. Dinkelmehl Weis, Meersalz, Hefe, Aronia Pulver dazu geben.
3. Feigen und Baumnüsse in groben Stücken schneiden und dazugeben.
4. Aronia Saft und Wasser mischen und zum Teig geben. Alles gut mischen, bis eine schöne, homogene Teigmasse entsteht.
5. Teig 2-3 h ruhen lassen,
6. Danach in 4 Teigstücken schneiden und direkt auf Backblech platzieren und mit Wasser bestreichen.
7. Backofen auf 230 Grad vorheizen und 30 min backen.
8. kurz auskühlen lassen und mit Butter oder Käse genießen.

