

## DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW  
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG



**DINKELVOLLKORNBROT**

# DINKELVOLLKORNBROT

BEWEGUNGSKITA PURZELBAUM, SCHILLERSTRASSE 29, 33609 BIELEFELD

## ZUBEREITUNG


Mehl in eine Schüssel geben. 400 ml lauwarmes Wasser mit der Trockenhefe verrühren. Salz, Kurkuma und Körner mit dem Mehl vermengen. Mit einem Mixer beide Komponenten vermengen. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Den Teig in eine Backform geben und bei 160 °C für 60 Minuten mit Umluft backen.

## BESONDERE HINWEISE

Zeitbedarf: 60 Minuten plus Backzeit.

Muss komplett durchgebacken werden.

 25  60 Min + 60 Min. Backzeit

 1 Erw. | 3-6 Ki.



## ZUTATEN

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 400 ml Wasser
- 1 P Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Kurkuma
- 5 EL Sonnenblumenkerne
- 5 EL Leinsamen

Schüssel

Rührgerät mit Knethaken

Messbecher

Kastenbackform

sauberes Geschirrtuch

## ALLERGENE



DI

## FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

