

Dinkel-Toasties

Frisch gebacken, kross getoastet. Toasties sind flache Brötchen, die sich perfekt im Toaster aufbacken lassen. Perfekt, um sie auf Vorrat einzufrieren oder auf der Arbeit aufzubacken. Durch die Verwendung von Dinkelmehl, sind diese besonders reichhaltig und sättigend. Für einen gesunden Start in den Tag.



Dinkel-Toasties | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (8 Stück): 500 Gramm Dinkelmehl | 1 Teelöffel Zucker | 1,5 Teelöffel Salz | 350 Milliliter lauwarmes Wasser | 0,5 Würfel Hefe | 2 Esslöffel Öl | 2 Teelöffel geschrotete Leinsamen



Dinkel-Toasties | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (150 Minuten): 1. Mehl, Zucker und Salz vermengen. 2. Im Wasser die Hefe auflösen, und dann das Wasser-Hefegemisch mit dem Öl zum Teig geben. 3. Teig kneten, bis dieser nicht mehr klebt. Dann diesen in einer Schüssel abgedeckt eine Stunde gehen lassen. 4. Teig aus der Schüssel stürzen und nicht mehr kneten. Stattdessen zu einem Rechteck klopfen und dieses in acht Rechtecke unterteilen. Diese zu flachen Quadraten klopfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier legen und abgedeckt eine weitere Stunde gehen lassen. 5. Ofen auf 200° Grad vorheizen. 6. Geschrotete Leinsamen auf die Toasties geben und diese in der oberen Ofenhälfte 25-30 Minuten backen. Die Toasties sind fertig, wenn sie beim Klopfen auf den Boden hohl klingen. 7. Toasties entweder direkt verzehren oder auskühlen lassen und bis zum Toasten luftdicht verpackt lagern. 8. Vor dem Toasten aufschneiden und bis zum gewünschten Bräunungsgrad toasten.

Jetzt noch mehr Rezepte für [Brot und Kleingebäck](#) entdecken! Du suchst noch den passenden Belag? Dann findest du hier meine [Brotaufstriche](#)!

Nährwerte/Portion: 249 Kalorien | 3,5 Gramm Fett | 43,7 Gramm Kohlenhydrate | 8,4 Gramm Eiweiß