

Emmer-Dinkelknoten



Zutaten für 24 Knoten

- 1000 g Häussler
Emmer-Dinkelmischung
- 5 ml Essig
- 20 g Hefe
- 30 g Walnussöl
- 100 g Äpfel gerieben
- 500 ml Wasser
- 100 g Walnussbruch (geröstet)
zum Schluss langsam
untermischen

Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf den Walnussbruch, in die Knetmaschine geben und 8-9 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Walnussbruch zum Schluss langsam untermischen.

Den Teig mit einer Gärfolie abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Danach die Teiglinge zu je 70 g abwägen und zu länglichen Strängen wirken. Diese zu Knoten formen.

Die Knoten auf ein Lochblech mit Dauerbackfolie setzen, mit Gärfolie abdecken und 60 Minuten gehen lassen. Anschließend 18-20 Minuten backen.



Im Holzbackofen:
Bei 260° C einschießen.
Backzeit 18-20 Minuten.



Im Elektro-Steinbackofen:
Oberhitze 270° C,
Unterhitze 170° C
Backzeit 18-20 Minuten.



Im Haushaltsbackofen:
Bei 230° C einschießen und
nach 10 Minuten auf 200° C
zurückschalten. Danach 8-10
Minuten lang fertig backen.