



Bauernmischbrot Dreikornbrot

Sauerteig:

15	g	Anstellgut
130	g	Wasser (warm)
150	g	Roggenmehl 1150

Quellstück:

20	g	Sonnenblumenkerne
20	g	Leinsaat
20	g	Haferflocken (grob) Kölnf.
60	g	Wasser (kalt)

Teig:

➤		Sauerteig
➤		Quellstück
250	g	Weizenmehl 1050
100	g	Dinkelmehl 630
12	g	Honig
10	g	Salz
2	g	Frischhefe

Sauerteig: Die Zutaten gründlich vermischen und an einem warmen Ort 10-16 Stunden reifen lassen.

Quellstück: Die Saaten etwas rösten mit dem Wasser übergießen, abdecken und im Kühlschrank 10-16 Stunden quellen lassen.

- Sauerteig, Quellstück und Hefe mit Wasser verrühren, die Übrigen Zutaten hinzugeben und glatt verrühren
- Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 120 min. garen lassen. Nach 30 min. einmal dehnen und falten (oben-unten-rechts-linga) in der Schüssel oder auf der Arbeitsfläche. Nach weiteren 60 min. noch einmal und weitere 30 min. garen lassen
- Nach der Gare den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Brot formen. Da Brot in ein Gärkörbchen geben und abgedeckt ca. 45 min. garen lassen.
- Den Ofen auf 250°C Ober/Unterhitze vorheizen
- Den Teigling aus dem Gärkörbchen auf das Backblech stürzen in den Ofen schieben und etwas Wasser (Dampf) in den Ofen geben, nach 10 min. den Dampf ablassen und die Temperatur auf 210°C reduzieren, das Brot weitere 45 min. backen
- Backzeit: 55 min.