



Haferflockenbrot

Sauerteig:

90	g	Roggenmehl
90	g	Wasser
10	g	Anstellgut

Quellstück:

150	g	Haferflocken
150	g	Wasser heiß
10	g	Salz

Teig:

> Sauerteig

> Quellstück

250	g	Dinkelvollkorn
150	g	Wasser
15	g	Hefe

1. Anstellgut in warmen ca. 30°C Wasser auflösen, Mehl unterrühren. An einem warmen Ort 16-20h zur Gare stellen.

2. Ca.3h vor der Teigherstellung, 150 g kochendes Wasser über 150 g Haferflocken gießen und zusammen mit 10 g Salz verrühren.

3. 15 g Hefe in 150 g Wasser lösen, dann in das Dinkelvollkorn gießen, Sauerteig und Quellstück dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

-- Teigruhe 30 min.

-- nach der Teigruhe den Teig langwirken, in Kastenform geben und ca. 60 min. bei Raumtemperatur gehen lassen. Bei Vollreife mit Haferflocken bestreuen.

-- Backtemperatur 250°C fallend auf 200°C

-- Backzeit 50 min.