



## Dunkle BROTE

SPONTAN und SAUER

in 5 Tagen zum eigenen Sauerteig (Anstellgut)

FRAU KUTTRUFS BACKMALZPASTE - zum Selbermachen

Verrücktes Vorstufenbrot- fast ALLE VORSTUFEN in der Übersicht

APFEL- WALNUSS 1-**Stufen** Sauerteigbrot

DOLLE KNOLLE 2-**Stufen** Sauerteigbrot

MUSKELPROTZ- Jano´ s Trainingsbrot

Ulrichs BROT des JAHRES 2024

KAFFEE-KARDAMON-KIPF

3 Stufen Sauerteig- Senf- Honig Brot

Grünkornschrotbrot

flottes Dinkelvollkorn- Eiweiß- Brot

Das Brot des JAHRES 2023!

Back ABC: "W" wie Waldstaudenroggenschrotbrot

HANS´ Hafer-Hirse Brot

ÖPR- das Brot

GLUTENFREIES SAUERTEIGBROT

KRUSTENBROT

KAMUT-KARMA-KORIANDER Roggenvollkornschrotbrot

3 Korn-Nuss-Joghurt Brot

GLUTEN + HEFE freies Leinsaat-Nussbrot

Der freche Frischling (Level2)

Mr. & Mrs. Lampe (Voll-Fake oder Vollkorn?)

Sonjas VOLLKORN-SONNENBLUMENBROT

DAS! Geburtstagsbrot 18!

KAMUT Kürbis-Kefir KRUSTE

DINKEL- EMMER- KRUSTE

Gisela's geniales Dinkelbrot

Vinschgauer Fladen

Fitnessbrot

Bier Brot mit Berliner Kurzsauerteig





### Definition Sauerteig:

Sauerteig ist ein Teig, dessen Mikroorganismen (Milchsäurebakterien und Hefen) sich in aktivem Zustand befinden oder reaktivierbar sind. Sie sind nach Zugabe von Getreidemahlerzeugnissen und Flüssigkeit zur Säurebildung fähig

### Warum Sauerteig?

Bei Roggen ein „**MUSS!**“:

Roggenmehl enthält Amylasen. Diese Enzyme bauen Stärke ab.

Da Roggenmehl bei der Teigherstellung nur ein ungenügend elastische Klebnetz bildet (in dem sich die Hefegase zur Lockerung verfangen können), braucht es genügend Stärkebrei, in dem sich die Gase verfangen können. Die eingeschlossenen Gasbläschen drücken Teig und Krume auseinander.

Warum Sauerteig bei anderen Getreiden? Nur ein „**KANN!**“.

Vorteile bei: Geschmack, Frischhaltung und Schimmelschutz

### Zu versäuernde Roggenmehlmenge bei:

Roggenbrot (mind. 90% Roggen): 40- 50% vom enthaltenen Roggenmehl

Roggenmischbrot (mind. 51-89%): 50-70%

Mischbrot (50%/50%): 60-100%

Diese Angaben beziehen sich auf den 2 Stufen Sauerteig

Der Säuregrad eines 2 Stufen Sauerteigs ist höher.

Deshalb eher etwas weniger Roggenmehl versäuern.

### TT

= TEIGTEMPERATUR

Die angegebenen Teigtemperaturen unbedingt berücksichtigen.

Denn die Teigtemperatur hat sehr großen Einfluss auf die Teigqualität, die Verarbeitungsfähigkeit, die Volumenbildung, die Krustenstruktur, die Krume und natürlich auch auf den GESCHMACK.

Beispiel:

Die Versäuerung, also die Arbeit der Milchsäurekulturen in Roggensauerteig braucht Wärme (ab 28-35°C) je nach Temperatur werden milde oder eher saure Kulturen gebildet. Oder wenn der Teig zu kalt ist, eben gar keine Säuren. NICHT GUT...



# Frau Kuttruf's Malzbackpaste- INAKTIV

Zum Selbermachen

VIDEO: „Chemie im Brot“



Hier das Video dazu:



Mach Dich schlau!

## für Roggenhaltige Teige

Zugabe: 2- 4 % indirekte Führung/ Teigtemperatur ab 26°C

1%	inaktives Weizenmalz Gerstenmalz/ Roggen	Dunkle Farbe und intensives, malziges Aroma  Alternative: CARO Café	1000g  10
0,01%	Vitamin C (Acerola)	Stabilisiert das Klebereiweiß	0,1
1,0%	Rapsöl	Verfeinert das Porenbild	15
>1,0%	Weckmehl	Geschmack und Wasseraufnahme	10
0,5%	Flohsamenschalen	<b>Sehr hohe Wasseraufnahme!</b>  <b>Hier kann die Wassermenge um 5% erhöht werden!</b>	5
Ca 4 %			49



Oliver stellt  
(fast) alle  
Vorstufen  
vor!

Alle  
%- Angaben aus Loderbauer;  
DAS BÄCKERBUCH in Lernfeldern

Und weitere Vorschläge und Erfahrungswerte: für die  
Praxis - aus der Praxis



Autolyse Teig,  
auch Nullteig,

$\frac{1}{4}$  des Gesamtmehles mit  
 $\frac{1}{4}$  der Zugussmenge wird  
zu einem glatten Teig  
verarbeitet.

Die Knetzeit kann  
später verkürzt werden.

Vorteil: der Kleber bekommt einen  
Vorsprung und kann sich vernetzen.  
So entsteht ein sehr gut formbares  
stabiles Klebergerüst/Teiggerüst.  
Hervorragend geeignet für  
kleberschwache Mehle.  
Aromabildung und Erhöhung der TA sind  
Nebensache...

WEIZEN  
Sauerteig

5-20% der Gesamtmehlmenge  
Ca. 10% AG auf das Sauerteigmehl  
berechnet.

TA: von 160-250

( je nach Führungsart)

Stehzeit: von 15-20 Stunden

(je nach Führungsart)

Weizensauerteige können 1- und 2- stufig  
geführt werden.

Eine zu hoher Säuregrad ist nicht erwünscht.

Bei Weizen ist ein Sauerteig  
backtechnisch nicht  
erforderlich.

Ziel: eine Milchsäurebildung  
durch Milchsäurebakterien.

Vorteil:

Mehr Geschmack und Aroma.  
Bessere Teigstruktur.  
Verlängerte Frischhaltung.  
Schimmelschutz!

ROGGEN  
Sauerteig

Es gibt:

1, 2 und 3- Stufige

Sauerteige

Berliner Kurzsauerteig

Monheimer Sauerteig

Detmolder Sauerteige

Salz- Sauerteige,

uvm....

Bei Roggen ist eine Versäuerung  
erforderlich.

Roggenmehle besitzen zu viele Stärke  
abbauende Enzyme (Amylasen).

Diese bauen die Stärke zu Malzzucker ab.

So bleibt zu wenig Stärkebrei zum

Festhalten der Lockerungsgase übrig.

Säure reguliert und bremst die Amylasen.

Poolish

10- 20 % der Gesamtmehlmenge

TA 200-250

Hefemenge: 0,1% auf

Gesamtmehlmenge bezogen.

Stehzeit: 12-20 Stunden

Gekühlt um 6 °C

Vorteil:  
Hefevermehrung  
Hefeaktivierung  
Aromen Bildung  
Erhöhung der TA  
Kleberstabilisierung

Weizenvorteig	<p>25% der Gesamtmehlmenge TA: 150-160</p> <p>0,5-5% der Hefemenge bezogen auf die Gesamtmehlmenge</p> <p>Stehzeit: 1-24 Stunden Bei Backstubentemperatur: 22-26°C</p>	<p><u>Stehzeit bis 1 Stunde:</u> Hefeaktivierung</p> <p><u>Stehzeit bis 8 Stunden:</u> Hefeaktivierung Aromabildung Verquellung des Mehles</p> <p><u>Stehzeit über 8 Stunden:</u> + Verbesserung der Dehnbarkeit Je länger die Reifezeit desto geringer die Hefemenge und TT!</p>
Gries/Mehl- Kochstück	<p>10-20% des Mehles/anteilig: Gries. Werden mit einer TA bis 500 aufgekocht und vorverkleistert.</p>	<p>Vorteil:  Sehr hohe Wasseraufnahme</p>
Backschrot Kochstück	<p>Ganze Körner oder sehr grobe Mahlerzeugnisse werden überbrüht und aufgekocht Hohe TA möglich!</p>	<p>Vorteil:  Hohe Wasseraufnahme Bessere Aufschließung der Schalenbestandteile. Bessere Bekömmlichkeit!</p>
Quellstück	<p>Saaten, Nüsse und andere grobe Zutaten werden weicher. Mahlerzeugnisse nehmen mehr Wasser auf: TA: 200 Stehzeit: 12-18 Stunden</p>	<p>Vorteil:  Weichere und bekömmlichere Produkte. Bessere Wasseraufnahme</p>
Brühstück	<p>Grobe Zutaten werden mit 70°C- 100°C heißem Wasser übergossen. TA: 200-250 Stehzeit: mind. 1 Stunde Sollte gut abgekühlt sein!</p>	<p>Schnelle Möglichkeit, um grobe Mahlerzeugnisse und Zutaten weich zu bekommen</p>

Alle Vorstufen dienen der Qualitätssteigerung!

Viele der Vorstufen dienen der Aromen Bildung, Verbesserung der Frischhaltung,  
Hefeaktivierung, Verbesserung der Teigstruktur.

Reduzierung der FODMAPs = Die Bekömmlichkeit wird verbessert!

# 1 STUFEN SAUERTEIG BROT: APFEL- WALNUSS BROT



Alle Zutaten auf einen Blick:  
90% Roggenmehl 1150 + 10% Dinkelvollkornmehl  
Sauerteig Anstellgut  
Salz + Hefe + Wasser und 1 Apfel



ANFRISCHSAUER

entfällt

GRUNDSAUER:

entfällt

VOLLSAUER:  
40 % des Roggenmehles werden versäuert:  
360 g RM  
+ 290 g Flüssigkeit (TA 180)  
+ 18 g Anstellgut (2% auf die Roggenmehlmenge im Sauerteig)  
+ 1 Apfel, geschält und gerieben

Gewünschte Teigtemperatur: 24- 28°C  
  
Stehzeit:  
15-24 Stunden  
Er steht also sehr lange zur Verfügung!

## HAUPTTEIG:

650 g VOLLSAUER (ohne Anstellgut)  
+ 540 g RM 1150  
+ 100 g Dinkelvollkornmehl  
+ 510 g Flüssigkeit (25°C)  
+ 20 g Salz + 20 g Hefe

Teigausbeute/TA: 180  
  
Gewünschte TT: 26- 28°C  
  
Mischen: 10 Minuten  
Kneten: -



1. Teigruhe: 30 Minuten  
2. Dann teilen und falten/rund machen



3. Teig teilen, rund falten und in Gärträger absetzen



Stückgare bei Zimmertemperatur: ca. 45 Minuten  
(Oberfläche sollte gewölbt sein)  
**Ohne Form geschoben (also „frei“ schieben) ist der Teig sehr empfindlich. Also nicht „gär“ stabil.  
Hier bitte sanft arbeiten. Teigoberfläche „igeln“**



Vorheizen: 250°C /keine Umluft **bitte** Dampf geben  
Nach 10 Minuten reduzieren auf 210°C  
nötige Backzeit: bei ca. 3x 6x0 g:  
45 Minuten/ nötige Kerntemperatur: 98°C

## 2 STUFEN SAUERTEIG BROT: DOLLE KNOLLE



Alle Zutaten auf einen Blick:  
 500 g Dinkelmehl 630  
 500 g Roggenmehl 1150 (davon werden 60%versäuert)  
 20 g Hefe + 20 g Salz  
 2 mittelgroße Kartoffeln + Wasser und Anstellgut

ANFRISCHSAUER

entfällt

GRUNDSAUER:  
 12 g Anstellgut  
 (entspricht 2,5% der RM Menge)  
 + 100 g RM  
 + 60 g Wasser (35°C)  
 = 172 g GRUNDSAUER

Gewünschte TT: 22- 26°C  
 Reifezeit: 15- 24 Stunden  
  
 Je wärmer er gelagert werden kann, umso kürzer die Reifezeit

VOLLSAUER:  
 172 g Grundsauer (- 12 g Anstellgut)  
 +200 g RM  
 + 200 g Wasser (35°C)  
 = 560 VOLLSAUER

Gewünschte TT: 26°C oder wärmer  
 Reifezeit: 3-4 Stunden  
 Je wärmer - umso kürzer die Reifezeit  
 33°C Lagertemperatur: 2,5 Stunden Stehzeit  
 27°C Lagertemperatur: 3,5 Stunden Stehzeit  
 24°C Lagertemperatur: 4 Stunden Stehzeit

### HAUPTTEIG:

560 g VOLLSAUER  
 + 200 g RM 1150  
 + 500 g Dinkelmehl  
 + 420 g Wasser (25°C)  
 + 20 g Salz + 20 g Hefe  
 + 2 mittelgroße Kartoffeln, geschält/ gerieben

Teigausbeute/TA: 178  
  
 Gewünschte TT: 26- 28°C  
  
 Mischen: 10 Minuten  
 Kneten: -



4. Teigruhe: 30 Minuten  
 5. Dann falten und weitere Teigruhe von 30 Minuten



6. Teig teilen, rund falten und in Gärträger absetzen



Stückgare bei Zimmertemperatur: ca. 30 Minuten  
 (Oberfläche sollte gewölbt sein)



Vorheizen: 250°C /keine Umluft **bitte** Dampf geben  
 Nach 10 Minuten reduzieren auf 200°C  
 nötige Backzeit: bei ca. 2x 1000 g:  
 55 Minuten/ nötige Kerntemperatur: 98°C



# MUSKELPTOTZ JANO'S TRAININGS-BROT

## Vorbereitung: Kochstück

200 g Dinkelvollkornflocken  
 + 100 g Sojamehl  
 + 600 g Wasser aufkochen  
 Stehzeit: bis der Brei abgekühlt ist

INFO:  
 Sojamehl, Sojaschrot und Sojaghurt dienen als Eiweißquelle.  
 Walnüsse für eine gute Magnesium und Omega Fettsäuren Versorgung.  
 Dinkel als Eiweißgetreide ist die Basis für diesen MUSKELPROTZ

## Vorbereitung: Quellstück


100 g Sojaschrot  
 angeröstet  
 100 g Walnüsse, zerkleinert  
 100 g Wasser  
 Stehzeit: mind. 1 Stunde

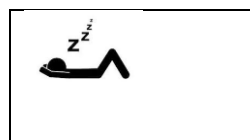
beides

Vorbereitung:  
 Apfel und Kartoffel schälen und grob reiben

## HAUPTTEIG:

900 g Kochstück  
 300 g Quellstück  
 Apfel und Kartoffel, gerieben  
 + 500 g Dinkelvollkornmehl  
 + 100 g Dinkelmehl Type 630  
 + 500 g Sojaghurt  
 + 20 g Salz  
 + 20 g Sojaöl (auch Omega Öle wären ok!)  
 + 10- 20 g Hefe

Gewünschte TT: 24- 26° C  
  
 Mischen: 6-8 Minuten  
 Kneten: -



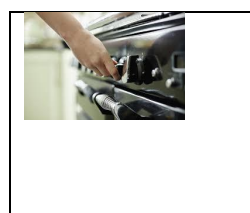
Nach der Teigherstellung den Teig einmal „zusammenschlagen“ und ruhen lassen.  
 Teigruhe: 60 Minuten



Teig portionieren (im Video waren es 4 Stück mit ca. 600 g)  
 Aufarbeiten: rund formen



Stückgare: ca. 1,5-2 Stunden Minuten (je nach verwendeter Hefemenge) bei Zimmertemperatur reifen lassen  
 (Volumenzuwachs: 25%)



Vorheizen: 230°C Dampf geben  
 Nach 20 Minuten reduzieren auf 200°C  
 nötige Backzeit: bei 600 g: 40-45 Minuten/ Kerntemperatur: 98°C  
 Bei Umluft: die Temperatur um 20°C reduzieren!



# ULRICHS BROT DES JAHRES 2024

## Vorbereitung: Quellstück- Vorteig Kombination

500 g Weizenvollkornschrot, fein  
550 g Wasser, 22-24°C  
5 g Hefe  
**Stehzeit: 15-20 Stunden**

INFO: Quellstück und Vorteig Kombi:  
Die Schalenbestandteile der Schrote bekommen genügend  
Zeit Wasser aufzunehmen- quellen auf.  
Enthaltene reizende Phytinsäure bekommt Zeit sich  
abzubauen.  
Die Hefezugabe sorgt für Aromenbildung.

## Vorbereitung: Quellstück

150 g Quinoasamen  
300 g Wasser, 20°C  
3 g Salz (entspricht 2% der Saat)  
Stehzeit: mind. 1 Stunde

## HAUPTTEIG:

1055 g Quellstück- Vorteig Kombi  
450 g Quellstück  
+ 400 g Weizenvollkornmehl  
+ 100 g Weizenmehl Type 1050 (= 10%)  
+ 500 g Quark  
+ 20 g Salz  
+ 20 g Hefe  
+ geriebener Apfel

Gewünschte TT: 26-28° C



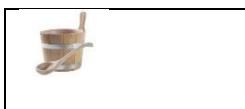
Mischen: 6-8 Minuten  
Kneten: -



Nach der Teigherstellung den Teig einmal „zusammenschlagen“ und  
ruhen lassen.  
**Teigruhe: 60 Minuten**



**Teig portionieren**  
(im Video waren es 4 Stück mit ca. 600 g)  
**Aufarbeiten: rund formen**



Stückgare: ca. 50-55 Minuten  
(Volumenzuwachs: 75%)



Vorheizen: 230°C Dampf geben  
Nach 20 Minuten reduzieren auf 200°C  
nötige Backzeit: bei 600 g: 40-45 Minuten/ Kerntemperatur: 98°C  
**Bei Umluft: die Temperatur um 20°C reduzieren!**



# KAFFEE KARDAMON KIPF

## Vorbereitung: KOCHSTÜCK

100 g Weizenmehl 1050  
300 g kalter Kaffee  
Zusammen unter ständigem Rühren  
aufkochen, bis ein fester  
Mehlpudding entsteht

### INFO: Kochstück

Flüssigkeit wird mit Getreidemahlerzeugnis (Verhältnis bis 5:1) unter ständigem Rühren aufgekocht. Der Stärkeanteil des Getreides verkleistert und bindet viel Feuchtigkeit. Erhöht also die Frischhaltung des Gebäcks.  
HIER: mehr Kaffeearoma im Brot!

**Stehzeit: Abgedeckt- bis das Kochstück abgekühlt ist**

## HAUPTTEIG:

+ < 400 g KOCHSTÜCK  
+ 900 g Weizenmehl 1050  
+ 500 g Kalter Kaffee  
+ 20 g Salz  
+ 20 g dunkle Backmalzpaste (siehe Rezept Frau Kuttruf's Backmalzpaste) alternativ einfach CARO-Kaffee und Honig- halb + halb)  
+ 20 g Hefe  
+ Prise Kardamom

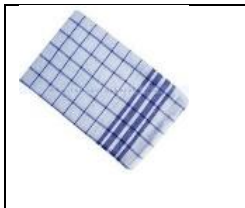
Gewünschte TT: 24°-26° C



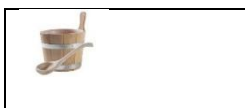
Mischen: 6-8 Minuten  
Kneten: -



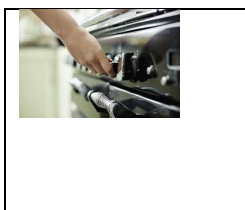
Teigruhe: 60 Minuten und zwischendurch den Teig einmal „aufziehen“, also zusammenlegen und belüften



**Aufarbeiten: rund formen**  
**Zwischengare beachten und lang formen.**  
**In ein sauberes Tuch „einziehen“**  
**Empfohlen: 3 x 600 g Teigeinlage**



Stückgare: ca. 40-50 Minuten (Volumenzuwachs: 75%)  
Den Kipf bemehlen und einschneiden (wie im Video gezeigt)



Vorheizen: 230°C Dampf geben  
Nach 10 Minuten reduzieren auf 200°C  
nötige Backzeit: bei 600 g: 40-45 Minuten/ Kerntemperatur: 98°C  
**Bei Umluft: die Temperatur um 20°C reduzieren!**



## Definition Sauerteig:

Sauerteig ist ein Teig, dessen Mikroorganismen (Milchsäurebakterien und Hefen) sich in aktivem Zustand befinden oder reaktivierbar sind. Sie sind nach Zugabe von Getreidemahlerzeugnissen und Flüssigkeit zur Säurebildung fähig

### Warum Sauerteig?

Bei Roggen ein „MUSS!“:

Roggenmehl enthält Amylasen. Diese Enzyme bauen Stärke ab.

Da Roggenmehl bei der Teigherstellung nur ein ungenügend elastische Klebnetz bildet (indem sich die Hefegase zur Lockerung verfangen können), braucht es genügend Stärkebrei in dem sich die Gase verfangen können. Die eingeschlossenen Gasbläschen drücken Teig und Krume auseinander.

Warum Sauerteig? Bei anderen Getreiden ein „KANN“:

Vorteile bei:

Geschmack, Frischhaltung und Schimmelschutz

Zu versäuernde Roggenmehlmenge bei:

Roggenbrot (mind. 90% Roggen): 40- 50% vom enthaltenen Roggenmehl

Roggenmischbrot (mind. 51-89%): 50-70%

Weizenmischbrot (< 49%): 60-100%

Diese Angaben beziehen sich auf den 3 Stufen Sauerteig

Der Säuregrad eines 3 Stufen Sauerteigs ist niedriger.

Deshalb kann mehr Roggenmehl versäuert werden.

TT

= TEIGTEMPERATUR

Die angegebenen Teigtemperaturen unbedingt berücksichtigen. Denn die Teigtemperatur hat sehr großen Einfluss auf die Teigqualität, die Verarbeitungsfähigkeit, die Volumenbildung, die Krustenstruktur, die Krume und natürlich auch auf den GESCHMACK.

Beispiel:

Die Versäuerung, also die Arbeit der Milchsäurekulturen in Roggensauerteig braucht Wärme (ab 28-35°C) je nach Temperatur werden milde oder eher saure Kulturen gebildet. Oder wenn der Teig zu kalt ist, eben gar keine Säuren. NICHT GUT...

### 3 STUFEN SAUERTEIG-SENF-HONIG BROT:



Alle Zutaten auf einen Blick:  
 1000 g Roggenmehl (RM) Type 1150 (Davon werden 40% versäuert)  
 850- 880 g Wasser (traut euch!!)  
 100 g grobkörniger Senf (> 8% Saat)  
 20 g Honig + 20 g Salz

**ANFRISCHSAUER**  
 1% Anstellgut (AG-menge auf die zu versäuernde Roggenmehlmenge bezogen):  
 4 g AG  
 2x4 g = 8 g RM  
 3x4 g = 12 g Wasser (25°C)  
 = 20 g ANFRISCHSAUER OHNE AG

Gewünschte TT: 26°C  
 Reifezeit: 5-6 Stunden  
 AG nach der Reifezeit wieder entnehmen und für weitere Projekte lagern

**GRUNDSAUER:**  
 20 g Anfrischsauer  
 + 5x 20 g = 100 g RM  
 + 3x 20 g = 60 g Wasser (25°C)  
 = 180 g GRUNDSAUER

Gewünschte TT: 22- 26°C  
 Reifezeit: 15- 24 Stunden  
 Je wärmer er gelagert werden kann, umso kürzer die Reifezeit

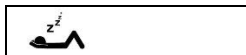
**VOLLSAUER:**  
 180 g Grundsauer  
 + 1,5x 180 g = 270 g RM  
 + 1,5x 180 g = 270 g Wasser (25°C)  
 = 720 VOLLSAUER  
 + 20 g Honig

Gewünschte TT: 26°C oder wärmer  
 Reifezeit: 3-4 Stunden  
 Je wärmer er gelagert werden kann, umso kürzer die Reifezeit  
 Honig rundet die Säure ab.

**HAUPTTEIG:**

720 g Vollsauer  
 + 622 g RM/ Roggenmehl 1150  
 500- 550 g Wasser (25°C)  
 120 g Grobkörniger Senf  
 20 g Salz

Gewünschte TT: 26- 28°C  
 Mischen: 10 Minuten  
 Kneten: -



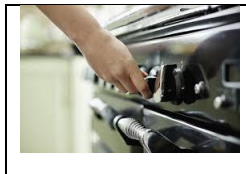
Teigruhe: 30 Minuten



Aufarbeiten: wie Brei (siehe VIDEO)



Stückgare bei Zimmertemperatur: ca. 60 Minuten  
 (Oberfläche sollte gewölbt sein)



Vorheizen: 250°C /keine Umluft Dampf geben  
 Nach 10 Minuten reduzieren auf 200°C  
 nötige Backzeit: bei ca. 900 g:  
 55 Minuten/ nötige Kerntemperatur: 98°C



# GRÜNKERN KICHERERBSEN KRUSTE

## Vorbereitung: Vorstufen

**Poolish**  
200 g Dinkelvollkornmehl  
250 g Wasser (22-24°C) TA250  
< 1 g Hefe  
Bei 6-8°C lagern für

**Quellstück**  
200 g Grünkernschrot  
500 g Wasser (22-24°C)  
Bei Zimmertemperatur lagern

**Stehzeit:** 15-18 Stunden

## HAUPTTEIG:

+ Quellstück  
+ Poolish  
+ 600 g Dinkelvollkornmehl  
+ 300- 350 g Wasser, mäßig gekühlt  
20 g Salz  
20 g Hefe  
20 g Honig  
40 g Orangensaft

Gewünschte TT: 22-24°C

Mischen: 6-8 Minuten  
Kneten: -

Dinkel mag keine Wärme. Deshalb liegt die gewünschte Teigtemperatur unter der von Weizen

100 g



Kichererbsen nur kurz und schonend unterlaufen lassen



Teigruhe: 60 Minuten



**Aufarbeiten:** mit Dinkelvollkornmehl für ein rustikales Aussehen

**Empfohlen:** 3 x 700 g Teigeinlage - je nach verwendeter Form



Stückgare: ca. 40-50 Minuten (Oberfläche sollte gewölbt sein)



Vorheizen: 230°C/

Dampf geben

Nach 10 Minuten reduzieren auf 200°C


nötige Backzeit: bei 700 g: 50 Minuten/ Kerntemperatur: 98°C

**Bei Umluft: die Temperatur um 20°C reduzieren!**

# Flottes Dinkelvollkorn- Eiweiß- Brot



## Alle Zutaten auf einen Blick

300 g	Dinkelvollkornmehl	 IDEE: Weizenvollkornmehl möglich
30 g	Hanfmehl	
300 g	Buttermilch	
50 g	Saaten (im Video: Kürbis- und Sonnenblumenkerne)	
7 g	BAKING SODA	
7 g	Salz	
10 g	Olivenöl	

## Vorbereitung1

50 g	Rote Linsen	Einweichen Stehzeit: 1 Stunde
50 g	Wasser	

## Vorbereitung2

50 g	Saaten- bunte	TIPP: für mehr Aroma: Im Ofen oder in der Pfanne kurz anrösten. Dann einweichen Stehzeit: 1 Stunde
30 g	Mischung	
	Wasser	

## HAUPTTEIG:

180 g	Vorbereitung 1+2	Alle Zutaten wiegen
300 g	Dinkelvollkornmehl	
30 g	Hanfmehl	
300 g	Buttermilch	
50 g	Saaten	
8 g	BAKING SODA- NATRON	
8 g	Salz	



Erst mischen dann gut durchkneten



In eine Form geben,  
eventuell glatt streichen



Vorheizen/Umluft 200°C-  
mit Dampf! Leeres Blech mit aufheizen  
Zeit ca. 40-45 Minuten



# BROT DES JAHRES 2023: KÜRBISKERNBROT

## Vorbereitung: Vorstufen

Detmolder Einstufensauerteig  
 200 g Roggenmehl 1150  
 160 g Wasser (30°C)  
 20 g Anstellgut (10%)  
 Anfangs TT: 28°C

Quellstück  
 200 g Kürbiskerne, geröstet  
 Schalenabrieb einer  
 BIO- Orange  
 250 g Wasser

Stehzeit: 16 -24 Stunden/ Raumtemperatur

Roggenstärke benötigt höhere Temperaturen, um das Wasser gut aufnehmen zu können

## HAUPTTEIG:

Einstufen- Sauerteig  
 + Kürbis- Quellstück  
 + 400 g Roggenmehl 1150  
 + 400 g Weizenvollkornmehl  
 + 350- 450 g Wasser, temperiert (25°C)  
 22 g Salz  
 10 g Hefe  
 20 g Backmalzpaste, dunkel geröstet

Gewünschte TT: 28°C

Mischen: 10 Minuten  
 Kneten: -



Teigruhe: 30 Minuten



Aufarbeiten: mit Wasser  
 Ergibt > als 2000 g Teig  
 Empfohlen: 3 x 700 g Teigeinlage - je nach verwendeter Form

**IDEE:**

Den fast schon breiigen Teig mit Wasser aufarbeiten und in einer Mischung aus Vollkornmehl und Kürbiskernen wälzen



Stückgare: ca. 120 Minuten (Oberfläche sollte gewölbt sein)

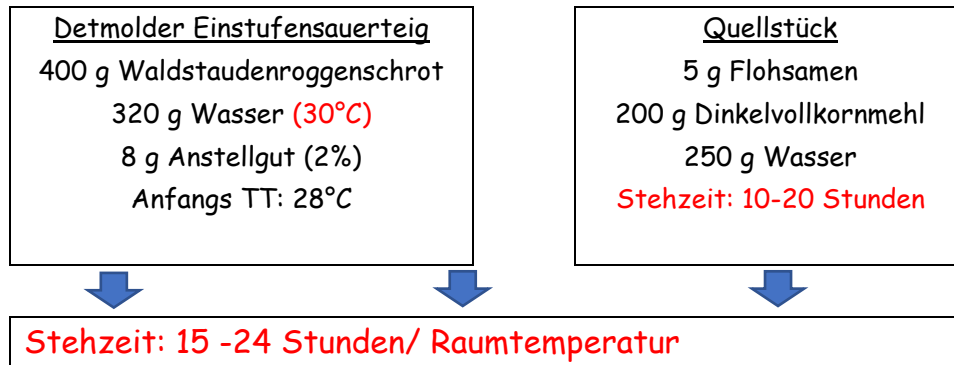


Vorheizen: 230°C/ Dampf geben  
 Nach 10 Minuten reduzieren auf 200°C  
 nötige Backzeit: bei 700 g: 50 Minuten/ Kerntemperatur: 98°C  
 Bei Umluft: die Temperatur um 20°C reduzieren!

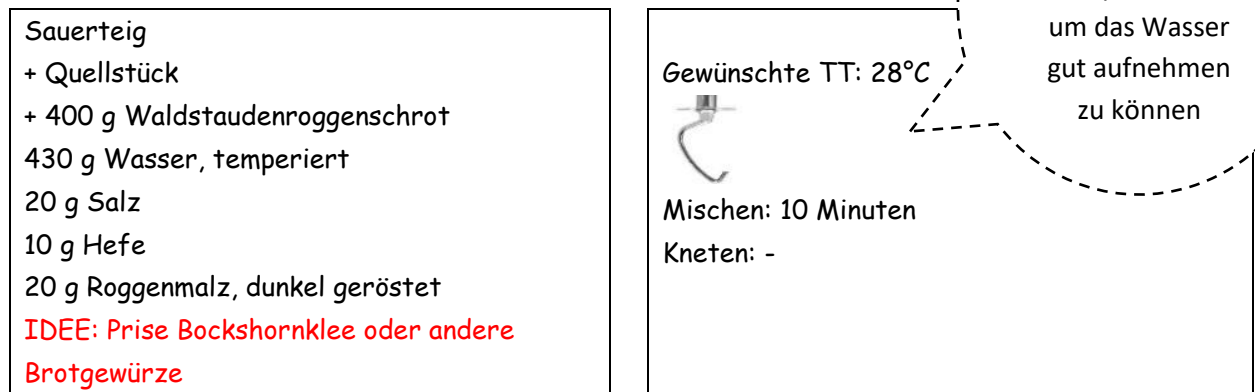
## BACK ABC:

### „W“ wie Waldstaudenroggenschrotbrot

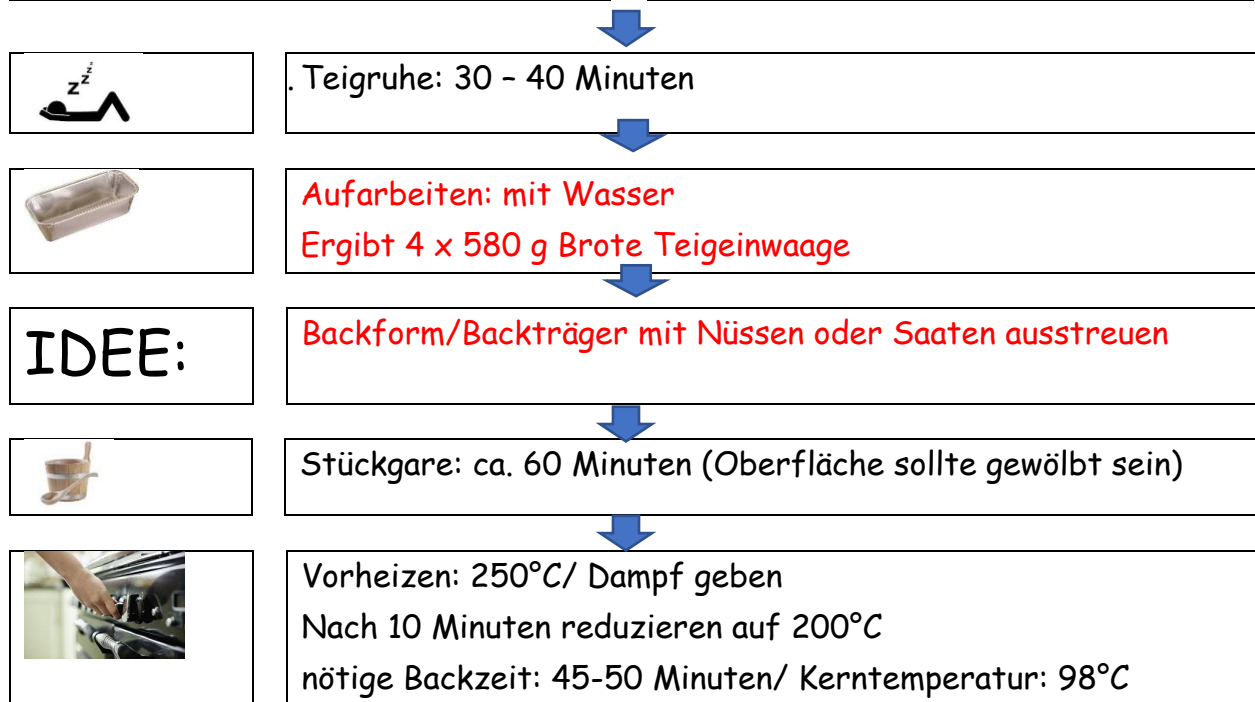
#### Vorbereitung: Vorstufen



#### HAUPTTEIG:



Roggenstärke benötigt höhere Temperaturen, um das Wasser gut aufnehmen zu können





# HANS' HAFER HIRSE BROT Glutenfrei

<https://www.youtube.com/watch?v=sojcy7XTqNY>

Alle Zutaten auf einen Blick:

Haferflocken	Hirseflocken	Flohsamenschalen
Leinsaat, geschrotet	Lupinenmehl	Anstellgut
		Hefe
		Salz
IDEE: Kartoffel, Apfel, geröstete Nüsse oder Saaten, Brotgewürz, Karotte..... und und und...		

## Vorbereitung: Vorstufen

**Sauerteig**  
 100g Hirseflocken  
 170 g Haferflocken, glutenfrei  
 420 g Wasser (40-50°C)  
 30 g (Hafer) Anstellgut


**Quellstück**  
 20 g Flohsamen  
 40 g Leinsaat, geschrotet  
 60 g Lupinenmehl  
 360 g Wasser  
 + 10 g Hefe

**IDEE:**  
 -Kartoffel reiben  
 -Saaten anrösten  
 und dazugeben  
 + Brotgewürz

Stehzeit: 12 -18 Stunden/ Raumtemperatur

## HAUPTTEIG:

Sauerteig  
 + Quellstück  
 + restliche Zutaten:  
 170 g Haferflocken, glutenfrei  
 6 g Hefe (für den Geschmack)  
 18 g Salz  
 + Geschmacksgebende Zutaten nach Belieben

Gewünschte TT: 28°C  
  
 Mischen: 5-6  
 Kneten: -



Teigruhe: 30 - 40 Minuten



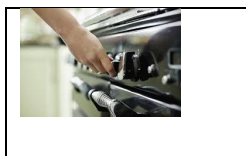
Aufarbeiten: 2x ca 730 g rund machen  
ZWISCHENGARE + lang machen

**IDEE:**

Aufarbeiten: 100g Stücke in ein gefettetes Muffinblech setzen: ergibt hübsche Brötchen! Backzeit hier: ca. 25 Minuten



Stückgare: ca. 40 Minuten (Oberfläche sollte gewölbt sein)



Vorheizen: 220°C/ Dampf geben  
Nach 10 Minuten reduzieren auf 200°C  
nötige Backzeit: 55-60 Minuten/ Kerntemperatur: 98°C



selber machen! Schau nach unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=ztfiZmxya8s>

## Gisela's geniales Dinkelbrot

### Alle Zutaten auf einen Blick

Dinkelvollkornmehl  
Dinkelmehl 620  
Buttermilch  
Saaten  
BAKING SODA  
Salz  
Olivenöl

Hier auch  
Weizenvollkornmehl  
möglich



Vorheizen/Umluft 200°C-  
Leeres Blech mit aufheizen

### Vorbereitung1

60 g

Saaten & Nüsse Mischung

Im Ofen oder in der Pfanne  
kurz anrösten  
Dann einweichen  
Stehzeit: mind. 1 Stunde

+60 g

Wasser

### HAUPTTEIG:

120 g

#### VORBEREITUNG 1

550 g

Dinkelvollkornmehl

500 g

Buttermilch

12 g

BAKING SODA

12 g

Salz

10 g

Olivenöl

Alle Zutaten wiegen



Alle Zutaten gut mischen und kneten,  
bis ein elastischer Teig entsteht



Formen, (benetzen und in Schrot wälzen)  
Auf Blech setzen



Ofenfertig machen:  
Ca 2 cm tiefe Schnitte setzen



mit ca. 100 ml Wasser/ Dampf backen!  
Backzeit ca. 50-55 Minuten

# GLUTENFREIES SAUERTEIG BROT



<https://www.youtube.com/watch?v=1SLVuoLa6Y4&t=26s>

Alle Zutaten auf einen Blick:			
Buchweizenmehl Leinsaat, geschrotet	Maismehl Haferflocken, GLUTENFREI	Flohsamenschalen	Hefe
IDEE: Kartoffel, Apfel, geröstete Nüsse oder Saaten, Brotgewürz, Karotte..... und und und...			

## Vorbereitung: Vorstufen

<p><b>Sauerteig</b></p> <p>130 g Buchweizenmehl 130 g Haferflocken, glutenfrei <b>300 g Wasser (40-50°C)</b> 30 g Buchweizen Anstellgut</p>	<p><b>Quellstück</b></p> <p>40 g Flohsamen 90 g Leinsaat, geschrotet 650 g Wasser 18 g Salz</p>	<p><b>IDEE:</b></p> <p>-Kartoffel reiben -Apfel reiben -Saaten anrösten und dazugeben</p>
---	---	---

**Stehzeit: 12 -18 Stunden/ Raumtemperatur**

## HAUPTTEIG:

<p>Sauerteig + Quellstück + restliche Zutaten: 120 g Haferflocken, glutenfrei 390 g Buchweizenmehl 10 g Honig 5 g Hefe (für den Geschmack) + BROTgewürz nach Belieben</p>	<p>Gewünschte TT: 28°C</p> <p>Mischen: 5-6 Kneten: 2</p>
---	--



Teigruhe: 30 Minuten



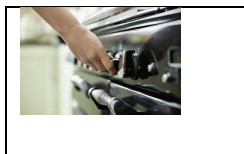
**Aufarbeiten: 2x 1100 g in eine 750g Form**

**IDEE:**

**Aufarbeiten: 100g Stücke in ein gefettetes Muffinblech setzen: ergibt hübsche Brötchen! Backzeit hier: ca. 25 Minuten**



Stückgare: ca. 3 Stunden (Oberfläche sollte gewölbt sein)



Vorheizen: 220°C/ Dampf geben  
Nach 10 Minuten reduzieren auf 200°C  
nötige Backzeit: 60 Minuten/ Kerntemperatur: 98°C



# KAMUT- KARMA und KORIANDER

<https://www.youtube.com/watch?v=aWvxjA1EDuc&t=1s>

Alle Zutaten auf einen Blick:

10% Kamut	90% Roggenvollkornschrot (grob und fein)	Salz	Koriander	Wasser
-----------	--	------	-----------	--------

## 1. Stufe

Anfrischsauer  
 5 g Anstellgut  
 10 g Roggenvollkornschrot, grob  
 15 g Wasser  
 TA 250/ TT:24-26°C/ 5-6 h

## 2. Stufe

Grundsauer:  
 20 g Anfrischsauer (ohne AG)  
 100 g Roggenvollkornschrot, grob  
 60 g Wasser  
 TA 163/TT: 22-26°C/15-24 h

Quellstück  
 100 g Kamut, ganze Körner  
 100 g Wasser  
 TA 200/ TT: 24-26°C / 15-18 h

Roggenstärke benötigt höhere Temperaturen, um das Wasser gut aufnehmen zu können

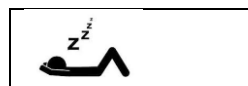
## 3. Stufe

Vollsauer:  
 180 g Grundsauer  
 340 g Roggenvollkornschrot, grob  
 340 g Wasser  
 5- 8 g Koriander  
 TA 190/TT: 32-28°C/3-4 h

## HAUPTTEIG:

+ Vollsauer  
 + Quellstück  
 20 g Salz  
 +- 400 g Wasser  
 450 g Roggenvollkornschrot, fein

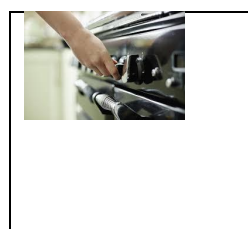
Gewünschte TT: 28°- 29°C  
  
 Mischen: 2 x 15 Minuten  
 Kneten: -



1. Teigruhe: 10 Minuten



2. Ohne Hefezugabe: lange Stehzeit (3-4 Stunden)  
Bei 3/4 Gare schieben



Vorheizen: 250°C/ Dampf geben **nach 2 Minuten Zug auf!**  
Nach 10 Minuten reduzieren auf 190°C  
nötige Backzeit: je nach Teigeinlage:  
nötige Kerntemperatur: **98°C**

# KRUSTENBROT

<https://www.youtube.com/watch?v=zhOWWIjWZ14&list=PL1488155>

Mischbrot 50:50

## Alle Zutaten auf einen Blick

50% des  
enthaltenen  
Roggenmehls  
wird versäuert

500 g Weizenmehl 1050  
500 g Roggenmehl 1150  
700 g Wasser  
30 g Hefe  
20 g Salz

Berliner Kurzsauerteig ist  
eine schnelle, milde Art  
Roggenmehl zu  
versäuern. Vorausgesetzt  
die Temperaturen  
werden eingehalten:  
**3-4 Stunden lang!**

## Berliner KURZ Sauerteig

250 g  
225 g  
50 g  
  
=525 g

RM 1150  
Wasser (45-50 °C)  
Anstellgut  
  
Sauerteig

**Stehzeit 3-4 Stunden**  
TA: 190  
Anstellgut 20% auf die  
Mehlmenge im Sauerteig  
T Temperatur: 35°C

## BROTTEIG:

475 g  
250 g  
475 g  
30 g  
20 g

**Sauerteig ohne AG**  
Restliches Roggenmehl 1150  
Restliches Wasser  
Hefe  
Salz

**Teigtemperatur: 28-29°C**

Roggenstärke benötigt  
höhere Temperaturen,  
um das Wasser gut  
aufnehmen zu können



Mischen: 15 Minuten



Teigruhe 15- 20 Minuten



Teig abwiegen und mit viel Roggenmehl aufarbeiten.



Bis zur  $\frac{3}{4}$  Gare an einem warmen Ort,  
abgedeckt mit einer Folie gehen lassen  
30-40 Minuten:



Ofenfertig machen



Vorheizen/Umluft 230°C  
abfallend- auf 190°C  
**2 Minuten ohne Dampf! Dann aber!...**  
Zeit: bei 850 g Einlage: mindesten 55 Minuten



## Jano's 3 Korn-Nuss-Joghurt Brot, hefefrei

<https://www.youtube.com/watch?v=U2LgPqKbA10&t=1s>

Alle Zutaten auf einen Blick

300 g	Weizenvollkornmehl
200 g	Dinkelvollkornflocken
50 g	Buchweizen
450 g	Wasser
100 g	Joghurt
80 g	Walnüsse, geröstet
14 g	BAKING SODA
12 g	Salz

### Vorbereitung1

80 g	Walnüsse	kleinhacken Im Ofen oder in der Pfanne kurz anrösten
------	----------	---

### Vorbereitung2

200 g 450 g	Dinkelflocken Wasser	Einweichen Stehzeit mind. 1 Stunde Bis 12 Stunden
----------------	-------------------------	---

### HAUPTTEIG:

730 g 55 g 300 g 100 g 14 g 12 g	Vorbereitung 1+2 Buchweizenvollkornmehl Weizenvollkornmehl Joghurt 3,5% BAKING SODA Salz	Alle Zutaten wiegen
---	---	---------------------



Mischen: 6  
Kneten: 4



Formen, und in eine gefettete Form setzen  
TIPP: Form mit Nüssen ausstreuen



Ofenfertig machen:



Vorheizen/Umluft 200°C- bei 190°C fertigbacken  
mit Dampf! Leeres Blech mit aufheizen  
Zeit ca. 55 Minuten

# GLUTEN + HEFE freies Leinsaat-Nussbrot

<https://www.youtube.com/watch?v=z6YzkeISXkQ>



## Alle Zutaten auf einen Blick

Buchweizenmehl, Kichererbsenmehl, Leinsaat-geschrotet, Maisgrieß, Salz, Baking Soda, Nüsse

Frische Zutaten:  
Apfel  
Buttermilch

## Vorbereitung 1

45 g  
45 g  
20 g  
280 g

Leinsaat, geschrotet  
Nüsse, angeröstet  
Kichererbsenmehl  
Wasser **24°C**

Zusammen einweichen  
Stehzeit mind. 12 Stunden  
Zimmertemperatur

## Vorbereitung 2

130 g  
65 g  
150 g  
300 g

Buchweizenmehl  
Maismehl  
Apfel, fein gerieben  
Wasser **heiß >50°C**

Zusammen einweichen  
Stehzeit mind. 12 Stunden  
Zimmertemperatur

## Vor der Hauptteig Herstellung



Vorheizen/Umluft 220°C- dann reduzieren auf 180°C  
mit Dampf! D.h.: Leeres Blech mit aufheizen.  
Zeit ca. 60 Minuten Kerntemperatur: 98°C

## HAUPTTEIG:

### Vorbereitung

130 g  
65 g  
40 g  
14 g  
14 g  
100 g

### 1 & 2

Buchweizenmehl  
Maismehl  
Kichererbsenmehl  
Salz  
BACKSODA (Natron)  
Buttermilch

Salz+ Soda zusammen mit dem Buchweizenmehl gut mischen.

Alle Mehle gut auflockern!

Alle Zutaten wiegen + mischen



Gut mischen! Und rühren... der Teig hat keine elastische Struktur. Eher brei- und massenähnlich



Den Brei in eine gut eingefettete Form geben.  
2 cm unter Rand- ab in den OFEN!

# Der freche Frischling



<https://www.youtube.com/watch?v=OgWky05jTZA>

## Alle Zutaten auf einen Blick

250 g	Weizenvollkornmehl
250 g	Weizenmehl 1050
350 g	Wasser
50 g	Quark
50 g	Leinsaat
20 g	Hefe
10 g	Salz

## Vorbereitung 1

50 g
80 g

Leinsaat
Wasser

Zusammen einweichen  
Stehzeit mind. 3 Stunden  
Bis 12 Stunden möglich; dann im  
Kühlschrank

## Vorbereitung 2

150 g
200 g

Weizenvollkornmehl
Wasser

Zusammen einweichen  
Stehzeit mind. 3 Stunden  
Bis 12 Stunden möglich; dann im  
Kühlschrank

## HAUPTTEIG:

<b>Vorbereitung</b>
100 g
250 g
70 g
50 g
20 g
10 g

<b>1 &amp; 2</b>
Weizenvollkornmehl
Weizenmehl 1050
Wasser, kalt
Quark
Hefe
Salz

Alle Zutaten wiegen  
Mischen und kneten  
  
Wer mag gibt noch eine  
geriebene Kartoffel, roh  
dazu



Mischen: 6 Minuten & Kneten: 5 Minuten



Länglich Formen, benetzen und in Schrot -TOPPING wälzen  
Auf Blech setzen: Ca 1 cm tiefe Schnitte setzen



Stückgare: ca. 50-60 Minuten  
Wenn der Teigling ca. 1 cm an Höhe gewonnen hat:  
Ab in den Ofen!



Vorheizen/Umluft 230°C- dann reduzieren auf 180°C  
mit Dampf! D.h.: Leeres Blech mit aufheizen.  
Backzeit ca. 40 Minuten

Mrs. LAMPE



Gemäß den S-Leitsätzen:  
**Vollkornbrot ohne Kompromiss!**  
Erkennungsmerkmale: weniger Volumen,  
weichere Kruste und dichtere Krume

### 3 Korn- Saaten- Vollkornbrot

[https://youtu.be/\\_MW5Liz6cdI](https://youtu.be/_MW5Liz6cdI)

#### Vorbereitung1:

100 g  
40-50 g

Karotte  
Bärlauch oder Petersilie

Karotten raspeln  
Grünzeug grob kleinschneiden

#### Vorbereitung2 /BRÜHSTÜCK:

50 g  
50 g  
200 g

Dinkelgries  
Haferflocken  
Wasser, 100°C

Alle Zutaten zusammen einweichen  
und 1-3 Stunden abkühlen lassen

#### Vorbereitung3/ QUELLSTÜCK:

80 g  
  
80 g

Saaten- Mischung aus  
Sesam, Leinsaat und  
Kürbiskerne  
Wasser

Für mehr Geschmack Sonnenblumen  
und Kürbiskerne vorher anrösten  
Dann einweichen:  
Stehzeit: 1- 3 Stunden

#### HAUPTTEIG:

Ca. 150 g  
300 g  
160 g  
900 g  
+ + 500 g  
40 g  
21 g  
10 g

Vorbereitung1  
Vorbereitung2  
Vorbereitung3  
Weizenvollkornmehl  
Wasser, kalt TA 160  
Hefe  
Salz  
Honig oder Rübensirup

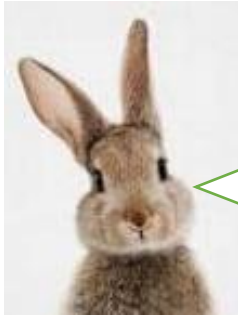
Alle Zutaten wiegen und zu einem  
glatten Teig kneten  
  
TT: max. 27°C

Die vorbereiteten Zutaten im langsamen Gang, behutsam  
zu einem glatten Teig kneten  
M: K/4+4

Die  
Schalenbestand-  
teile des  
Vollkorns  
benötigen mehr  
Temperatur für

HONIG?  
Liefert der Hefe  
einen gut  
verdaulichen Zucker.  
Außerdem bräunt er  
sehr angenehm.

# Mr. LAMPE



## VOLLFAKE!

Erkennungsmerkmale: großes Volumen,  
knusprige Kruste und weiche Krume.  
Durch Zugabe von Malzsirup (ZUCKER!)  
Wurde eine dunkle Farbe „ge-fake´ t“.

**Merke: die Farbe sagt nichts über den  
Vollkornanteil eines Brotes aus!**

## 3 Korn- Saaten- Spezialbrot

### Vorbereitung1:

100 g 40-50 g	Karotte Bärlauch oder Petersilie	Karotten raspeln Grünzeug grob kleinschneiden
------------------	-------------------------------------	--

### Vorbereitung2 /BRÜHSTÜCK:

50 g 50 g 200 g	Dinkelgries Haferflocken Wasser, 100°C	Alle Zutaten zusammen einweichen und 1-3 Stunden abkühlen lassen
-----------------------	--	---

### Vorbereitung3/ QUELLSTÜCK:

80 g  80 g	Saaten- Mischung aus Sesam, Leinsaat und Kürbiskerne Wasser	Für mehr Geschmack Sonnenblumen und Kürbiskerne vorher anrösten Dann einweichen Stehzeit: 1- 3 Stunden
------------------	--	---

### HAUPTTEIG:

Ca. 150 g 300 g 160 g 900 g + + 500 g 40 g 30 g  21 g 10 g	Vorbereitung1 Vorbereitung2 Vorbereitung3 Weizenmehl 550 Wasser, kalt TA158 Hefe MALZKAFFEE oder FLÜSSIGMALZ Salz Honig oder Rübensirup	Alle Zutaten wiegen und zu einem glatten Teig kneten  TT: max. 26°C
---	--	--

Die vorbereiteten Zutaten im langsamen Gang, behutsam  
zu einem glatten Teig kneten

M: K/4+4

Mr. & Mrs. LAMPE

## VOLLFAKE oder VOLLKORN?

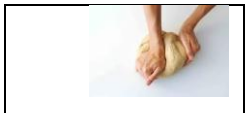
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_MW5LIz6cdI&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=_MW5LIz6cdI&t=6s)



3 Korn- Saaten- Spezialbrot



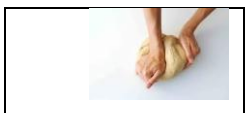
Zwischengare/Teigruhe:  
20- 30 Minuten, abgedeckt mit einer Folie



Teig in 400 g Stücke abwiegen, falten und formen.  
= rundmachen



1. Stückgare  
15- 20 Minuten, abgedeckt mit einer Folie



Längs formen und mit genügend Abstand auf ein vorbereitetes  
Blech mit Folie oder Papier setzen



Bis zur  $\frac{3}{4}$  Gare an einem warmen Ort,  
abgedeckt mit einer Folie gehen lassen



Bei 3/4- voller Gare;  
Ofenfertig machen: z. B über Kreuz einschneiden  
Oder mit einer Schablone dekorativ bemehlen



Ofen vorheizen auf 220°C + Umluft  
- zurückstellen auf 180°C mit Wasserdampf!  
Zeit ca. 30- 35 Minuten



Ofen vorheizen auf UH/OH: 230°C + Umluft  
- zurückstellen auf 200°C mit Wasserdampf!  
Zeit ca. 30- 35 Minuten



## Sonja's 100%iges Weizenvollkornbrot

<https://www.youtube.com/watch?v=TE1frcyIp4c>

Das Brot zum Frühling

### Alle Zutaten auf einen Blick

50 g	Weizenkörner, ganz
100 g	Weizenvollkornschrot, grob
150 g	Weizenvollkornschrot, fein
200 g	Weizenvollkornmehl
200 g	Sonnenblumenkerne
+ 550 g	Wasser
10 g	Salz
10 g	Honig
10 g	Hefe
10 g	MALZKAFFEE
+ 1 Stück	Karotte, fein gerieben (wer mag)

### VORTEIG

150 g	Weizenvollkornschrot, fein	Stehzeit: 12-18 Stunden
3 g	Hefe	
105 g	Wasser	

### BRÜHSTÜCK

50 g	Weizenkörner, ganz	Stehzeit: 1-3 Stunden
100 g	Weizenvollkornschrot, grob	
150 g	Wasser, über 70°C	

### QUELLSTÜCK

200 g	Sonnenblumenkerne, angeröstet	Stehzeit: mind: 1 Stunde
200 g	Wasser	

### HAUPTTEIG:

260 g	<b>VORTEIG</b>	Alle Zutaten wiegen
300 g	<b>BRÜHSTÜCK</b>	
400 g	<b>QUELLSTÜCK</b>	
200 g	Weizenvollkornmehl	
+ 50 g	Wasser, 26°C	
10 g	Salz	
10 g	Honig	
7 g	Hefe	
10 g	MALZKAFFEE	
1 Stück	Karotte, fein gerieben	



<https://www.youtube.com/watch?v=TE1frcyIp4c>



Schonend alle Zutaten zu einem Teig kneten  
8 Minuten



Teigruhe  
30 Minuten, abgedeckt mit einer Folie



Teig portionieren und rundformen



Teigstücke rundherum in Sonnenblumen wälzen  
Frei geschoben: die Sonne eindrücken auf Blech  
Oder in die Form geben



1. Stückgare  
20-25 Minuten, abgedeckt mit einer Folie-



Ofenfertig machen:  
Die Oberfläche soll leicht gewölbt sein



Vorheizen/Umluft 220°C-  
Nach 10 Minuten auf 190°C reduzieren  
mit Dampf!- Leeres Blech mit aufheizen  
Zeit ca. 45 Minuten




# DAS Geburtstagsbrot: 18!

[https://www.youtube.com/watch?v=QygHhEFG\\_Vo](https://www.youtube.com/watch?v=QygHhEFG_Vo)

6 Getreide + 6 Ölsaaten + 6 Früchte

## VORBEREITUNG 1:

20 g
20 g
20 g

Sonnenblumenkerne
Sesam
Kürbiskerne 

OH/UH 200°C  
Im OFEN anrösten  
4-5 Minuten

20 g
20 g
20 g
<hr/>
120 g

Leinsaat
Chia
Hanfsaaten
<hr/>
Saaten

Alle Saaten einweichen mit  
+ 200 g Wasser  
Stehzeit: mind. 1 Stunde

## VORBEREITUNG 2:

20 g
20 g
20 g
20 g
<hr/>
80 g
+ 20 g
+ 20 g

Haselnüsse
Mandeln, gestiftelt
Datteln
Pflaumen
<hr/>
Früchte
Apfel
Banane

anrösten

---

kleinschneiden  
+ 40 g Wasser einweichen  
Stehzeit 12-18 Stunden  
Raspeln + zerdrücken

## VORBEREITUNG 3:

50 g
45 g
+ 10 g

Roggenmehl
Wasser, sehr warm
Anstellgut (Roggen)

Berliner Kurzsauerteig:  
Stehzeit 3-4 Stunden bei  
35°C

## VORBEREITUNG 4:

500 g
500 g
600 g
+ 5 g

Dinkelmehl
Haferflocken
Wasser
Hefe

Hefevorteig:  
Stehzeit 12-18 Stunden bei  
24°C

## BROTTEIG

Ca. 370 g
160 g
95 g
155 g
300 g
50 g
50 g
15 g
+165 g
20 g

Vorbereitung 1
Vorbereitung 2
Vorbereitung 3
Vorbereitung 4
Weizenmehl Type 550
KAMUT Mehl
Mais aus der Dose
Salz
Wasser, kalt TA 170
Hefe

  
Alle Zutaten abwiegen

# DAS Geburtstagsbrot: 18!

6 Getreide + 6 Ölsaaten + 6 Früchte

[https://www.youtube.com/watch?v=QygHhEFG\\_Vo](https://www.youtube.com/watch?v=QygHhEFG_Vo)



8 Minuten mischen + 2 Minuten kneten  
Mais erst zum Schluss dazu geben und untermischen



Teigruhe:  
30-40 Minuten- abgedeckt mit einer Folie



Teiggewicht: 550 g  
FORM: rund /längs formen



1. Stückgare:  
15 Minuten- abgedeckt mit einer Folie



In die Form setzen



2. Stückgare  
25 Minuten



Umluft/Temperatur: 230°C- nach 10 Minuten reduzieren:  
abfallend auf 200°C  
Viel Dampf! Backzeit: 40-45 Minuten

# KAMUT- Kürbis Kefir KRUSTE

<https://www.youtube.com/watch?v=DUA2UlnCWmA&t=413s>



**Korasan-Weizen** (*Triticum turgidum* × *polonicum*), auch **Kamut** genannt, ist eine alte Sorte des Sommerweizens, die nach genetischen Untersuchungen eine natürliche Hybride aus Hartweizen (*Triticum durum*) und einer Weizen-Wildform *Triticum polonicum* ist.<sup>[1]</sup> Wie der Name der Weizensorte („Khorasan-Weizen“) andeutet, wird nach dem gegenwärtigen Stand der genetischen Forschung von einem Ursprung in Chorasan, einem historischen Gebiet, welches aus der gleichnamigen Nordostprovinz des Irans und dem heutigen Afghanistan besteht, ausgegangen. Erstmals beschrieben wurde die Sorte bereits im Jahre 1921.<sup>[2]</sup> Die Anbauggebiete waren ursprünglich der Fruchtbare Halbmond (Ägypten, Levante, Anatolien, Irak, Iran) und der Kaukasus (Armenien, Aserbaidschan, Russland, Usbekistan und Dagestan).<sup>[3]</sup> Charakteristisch sind die schwarz begrannte Ähre und ein Korn, das deutlich länger ist als das des Hartweizens. Die Sorte eignet sich wie Hartweizen besonders zur Herstellung von Teigwaren.

Landwirte aus Montana (USA) ließen sich das altägyptische Wort „**Kamut**“ für den biologischen Khorasan-Weizenanbau als Marke schützen und vermarkten ihn unter dieser Bezeichnung. Dadurch bürgerte sich „Kamut“ auch in Deutschland als Synonym für den Khorasan-Weizen ein.

Quelle: WIKIPEDIA

## Alle Zutaten auf einen Blick

1000 g 1000 g 100 g 20 g 20 g 10 g	KORASAN Weizen auch KAMUT Flüssigkeit: hier Wasser und KEFIR Kürbiskerne Salz Honig Hefe	HONIG? Liefert der Hefe einen gut verdaulichen Zucker. Außerdem bräunt er sehr angenehm.
---	---	--

## VORTEIG

200 g 10 g 10 g 200 g	Kamut Honig Hefe Wasser, 24°C	Stehzeit: 5 Stunden bei 24°C ODER: bis 20 Stunden gekühlt
--------------------------------	--	--

## BRÜHSTÜCK

200 g 400 g	Kamut Wasser, über 50°C	Stehzeit: 5 Stunden bei 24°C ODER: bis 20 Stunden gekühlt
----------------	----------------------------	--

## QUELLSTÜCK

100 g 100 g	Kürbiskerne, angeröstet Wasser	Stehzeit: 5 Stunden bei 24°C ODER: bis 20 Stunden gekühlt
----------------	-----------------------------------	--



<https://www.youtube.com/watch?v=DUA2UlnCWmA&t=413s>

### HAUPTTEIG:

420 g 600 g 200 g 600 g +400 g  20 g 10 g	<b>VORTEIG</b> <b>BRÜHSTÜCK</b> <b>QUELLSTÜCK</b> KAMUTVOLLKORNMEHL Kefir hier eventuell etwas mehr dazu geben, je nach Festigkeit des Sauermilchprodukts Salz Honig	Alle Zutaten wiegen
--	---	---------------------



Schonend alle Zutaten zu einem Teig kneten  
6-8 Minuten



Kürbiskerne im langsamen Gang untermischen



1. Teigruhe  
20 Minuten, abgedeckt mit einer Folie- **Teig zusammenlegen**



2. Teigruhe  
30 Minuten, abgedeckt mit einer Folie



Teig portionieren und rundformen



2. Stückgare  
15 Minuten, abgedeckt mit einer Folie-



Formen und auf Blech setzen



**NACH 55-60 Minuten**  
Ofenfertig machen:



Vorheizen/Umluft 220°C-  
Nach 10 Minuten auf 190°C reduzieren  
mit Dampf!- Leeres Blech mit aufheizen  
Zeit ca. 30 Minuten



## DINKEL- EMMER- KRUSTE

<https://www.youtube.com/watch?v=o8wGCwJRcW4&t=295s>

Alle Zutaten auf einen Blick

500 g	Emmervollkornmehl	<p>HONIG? Liefert der Hefe einen gut verdaulichen Zucker. Außerdem bräunt er sehr angenehm.</p>
500 g	Dinkelmehl Type 630	
Ca. 800 g	Wasser TA 180	
22 g	Salz	
20 g	Honig	
100 g	Joghurt	
1 Stück	Kartoffel, roh	

### KOCHSTÜCK

130 g	Emmermehl	<p>Stehzeit: 12-18 Stunden</p>
390 g	Wasser, kochend TA 400	

### DINKELSAUERTEIG

130 g	Dinkelmehl T630	<p>Stehzeit: 12-18 Stunden</p>
130 g	Wasser, 24°C TA 200	
13 g	Anstellgut	

### HAUPTTEIG:

520 g	KOCHSTÜCK	<p>Gewünschte Teigtemperatur TT: 22-24°C</p>
260 g	DINKELSAUERTEIG	
370 g	Dinkelmehl T630	<p>Alle Zutaten wiegen</p> <p>Emmer und Dinkel gehören zu den Urgetreiden. Sie mögen eher kühlere Teigtemperaturen zur Klebnetzbildung</p>
370 g	Emmervollkornmehl, hell	
+ ca. 300 g	Wasser, kalt	
22 g	Salz	
20 g	Honig	
20 g	Hefe	
100 g	Joghurt, 3,5%	
1 Stück	Kartoffel, gerieben	

# Gisela's geniales Dinkelbrot

<https://www.youtube.com/watch?v=ztfiZmxya8s>



## Alle Zutaten auf einen Blick

550 g	Dinkelvollkornmehl
500 g	Buttermilch
50 g	Saaten
12 g	BAKING SODA
12 g	Salz
10 g	Olivenöl

## Vorbereitung<sup>1</sup>

60 g	Saaten- bunte Mischung	Im Ofen oder in der Pfanne kurz anrösten Dann einweichen
60 g	Wasser	

## HAUPTTEIG:

550 g	Dinkelvollkornmehl	Alle Zutaten wiegen
500 g	Buttermilch	
50 g	Saaten	
12 g	BAKING SODA	
12 g	Salz	
10 g	Olivenöl	



IDEE: Hier auch Weizenvollkornmehl möglich



Mischen: 6  
Kneten: 4



Formen, (benetzen und in Schrot wälzen)  
Auf Blech setzen



Ofenfertig machen:  
Ca 2 cm tiefe Schnitte setzen



Vorheizen/Umluft 200°C-  
mit Dampf!  
Leeres Blech mit aufheizen  
Zeit ca. 50-55 Minuten

# Vinschgauer Fladen

<https://www.youtube.com/watch?v=yuhpregOSng&t=38s>

Roggenmisch Teig 60:40



## Alle Zutaten auf einen Blick

600 g	Roggenmehl 1150
400 g	Weizenmehl 550
750 g	Wasser
20 g	Salz
20 g	Hefe
8 g	Bockshornklee

## Vorbereitung1

### DETMOLDER Einstufensauerteig

300 g	Roggenmehl (50% vom gesamten RM)	<b>Stehzeit 15-24 Stunden</b> <b>Bei Zimmertemperatur 24°C</b> <b>Bei kürzerer Stehzeit für mehr Wärme sorgen</b> <b>Bei längerer Stehzeit eher kühl halten</b>
240 g	Wasser <b>30°C temperiert</b>	
<b>+30 g</b>	Anstellgut (entspricht 10% der RM Mehlmenge im Sauerteig)	

### HAUPTTEIG:

<b>540 g</b>	<b>Sauerteig</b> (ohne Anstellgut)	<b>Anstellgut wieder weg nehmen und für andere Projekte einlagern</b>  <b>Alle Zutaten wiegen und mischen</b>
300 g	Restliches Roggenmehl	
400 g	Weizenmehl 550	
510 g	Restliches Wasser 28°C	
20 g	Salz	
20 g	Hefe	
8 g	Bockshornklee	



IDEE: Für ein RoggenmischBROT statt Weizenmehl 550 die Type 1050 verwenden. Und mal mit anderen Brotgewürzen experimentieren!

# Vinschgauer Fladen

<https://www.youtube.com/watch?v=yuhpregOSng&t=38s>

Roggenmisch Teig 60:40



Roggenstärke benötigt mehr Temperatur, um das Wasser gut aufnehmen zu können



Mischen: 6

Kneten: 4

Gewünschte Teigttemperatur: 26-28°C



Teigruhe:

15- 20 Minuten, abgedeckt mit einer Folie



Teig in 150 g Stücke abwiegen und rundwirken.



1. Stückgare:

25-30- Minuten, abgedeckt mit einer Folie



Bis zur  $\frac{3}{4}$  Gare an einem warmen Ort, abgedeckt mit einer Folie gehen lassen



Ofenfertig machen:

Mit Gabel 4-5 x anstechen



Vorheizen/Umluft 210°C

-

mit Dampf!

Leeres Blech mit aufheizen

Zeit ca. 19-20 Minuten

Brot



Vorheizen/Umluft 230°C

Nach 10 Minuten reduzieren auf 200°C-

mit Dampf!

Leeres Blech mit aufheizen

580g Teig/Zeit ca. 45 Minuten

# FITNESS BROT

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_I926i9Uy1g&t=252s](https://www.youtube.com/watch?v=_I926i9Uy1g&t=252s)



100%Dinkel/ schrothaltig

## Alle Zutaten auf einen Blick

600 g	Dinkelmehl Type 630/1050 (100 g des Dinkelmehles könnte durch Kichererbsenmehl ersetzt werden)
400 g	Dinkelvollkornmehl
600 g	Wasser TA 160
150 g	Quark
30 g	Hefe
20 g	Salt
20 g	Honig
100 g	Leinsaat
100 g	Linsen, rot

## Vorbereitung/Quellstück1

100 g	Linsen, rot
100 g	Wasser TA 200
Prise	Salz

Stehzeit 18-20 Stunden

## Vorbereitung/Quellstück2

100 g	Leinsaat
100 g	Wasser TA 200

Stehzeit mind. 1 Stunde

Leinsaat immer gut einweichen

## Vorbereitung/Kombi Vorteig & Quellstück

400 g	Dinkelvollkornmehl
400 g	Wasser TA 200
10 g	Hefe

Sportlich mind. 1 Stunde

Besser:

Stehzeit 18-20 Stunden

## HAUPTTEIG:

200 g	Quellstück1
200 g	Quellstück2
810 g	Kombi Vorteig & Quellstück
600 g	Dinkelmehl 630
150 g	Quark
30 g	Hefe
20 g	Salz
20 g	Honig
.....	+ Wasser bereithalten

Alle Zutaten wiegen und mischen

### HONIG?

Liefert der Hefe einen gut verdaulichen Zucker.

Außerdem bräunt er sehr angenehm.

Bei Dinkelprodukten nimmt er dem Dinkel sein spelziges

Mundgefühl

# FITNESS BROT

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_I926i9Uy1g&t=252s](https://www.youtube.com/watch?v=_I926i9Uy1g&t=252s)



100%Dinkel/ schrothaltig

Dinkel gehört zu den Urgetreiden. Er mag kühlere Temperaturen um ein schönes Klebnetz zu bilden.



Mischen: 6

Kneten: 3

Gewünschte Teigtemperatur: 22-24°C



Teigruhe:

20 Minuten, abgedeckt mit einer Folie

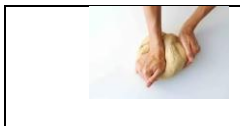


Teig in 580 g Stücke abwiegen und rundwirken.



2. Stückgare:

20 Minuten, abgedeckt mit einer Folie



Formen, benetzen und in Dinkelflocken wälzen  
In Form setzen



Bis zur  $\frac{3}{4}$  Gare an einem warmen Ort,  
abgedeckt mit einer Folie gehen lassen



Ofenfertig machen:  
Mit Messer 4-5 x anstechen



Vorheizen/Umluft 230°C  
- nach 10 Minuten zurückstellen auf 200°C  
mit Dampf!  
Leeres Blech mit aufheizen  
Zeit ca. 40-45 Minuten

Ulrich's



# BIERBROT

<https://www.youtube.com/watch?v=DM-tFl>

Weizenmischbrot 80:20

Berliner Kurzsauerteig ist eine schnelle, milde Art Roggenmehl zu versäuern. Vorausgesetzt die Temperaturen werden eingehalten: **3-4 Stunden lang!**

## BERLINER KURZSAUERTEIG

200 g
180 g
40 g

Roggenmehl 1150
Wasser <b>45-50°C</b>
Anstellgut



Mehl und Wasser gut mischen und an einem warmen Ort stehen lassen bei mindestens **35 °C**  
**Stehzeit: 3-4 Stunden**

## HAUPTTEIG:

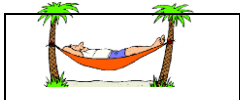
<b>380 g</b>
800 g
500 g
20 g
30 g
+ (5 g
<hr/>
1730 g

<b>Berliner Kurzsauerteig (Ohne Anstellgut)</b>
Weizenmehl Type 1050
Bier, dunkel - zimmerwarm
Salz
Hefe
Brotgewürz) <b>IDEE?</b>
<hr/>
<b>Teig</b>

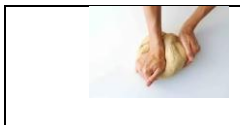
Anstellgut wegnehmen und kaltstellen für weitere Projekte

Alle Zutaten wiegen

Alle Zutaten im langsamen Gang, behutsam zu einem glatten Teig kneten



Zwischengare/Teigruhe:  
15-20 Minuten, abgedeckt mit einer Folie



Teig in 860 g Stücke abwiegen und rundwirken.  
In Gärträger (Körbe) legen



**Bis zur  $\frac{3}{4}$  Gare an einem warmen Ort, abgedeckt mit einer Folie gehen lassen**



Behutsam aus dem Gärträger kippen und ofenfertig machen



Ofen vorheizen auf **220°C mit Wasserdampf!**  
 - nach 10 Minuten zurückstellen auf **180°C**  
 Zeit ca. **40-45 Minuten**