



SAFTIGES DINKEL-MEHRKORNBROT

ZUTATEN:

- 225g Dinkelvollkornmehl
 - 250g Dinkelmehl 1050
 - 375g Wasser
 - 150g Saaten nach Geschmack (hier kernige Haferflocken, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Sesam)
 - 1Tl Zuckerrübensirup
 - 0,7 g Hefe
- Zur Herstellung des Kochstücks:**
- 25g Vollkornmehl
 - 125g Wasser
 - 2Tl Salz

FORM:

- Ofenmeister

HELPERLEIN:

- große Edelstahlschüssel
- großer Mix'n Scraper Schaber
- Teigunterlage
- Streufix
- Pack's an Silikonhandschuh-Set
- Kuchengitter

ZUBEREITUNG:

Kochstück herstellen; dazu Wasser, Salz und Mehl mit dem Schneebesen verrühren und aufkochen bis die Konsistenz eines dicken Puddings entstanden ist.

Mit den restlichen Zutaten und dem abgekühlten Kochstück den Teig herstellen und ein paar Minuten kneten bis dieser elastisch ist. Achtung; dieser Teig ist sehr flüssig und klebrig.

Schüssel verschließen und 12h bei Raumtemperatur gehen lassen. Ca. alle 4h den Teig dehnen und falten.

Nach 12 Stunden Teigunterlage bemehlen, Teig darauf geben und zu einem Laib formen, dazu immer die äußeren Seiten zur Mitte hin ziehen und leicht andrücken. Ofenmeister mit Saaten austreuen Teigling reinlegen und von allen Seiten mit Saaten bestreuen. Wer möchte kann den Laib nun einschneiden, ich habe ihn spontan aufspringen lassen.

Ofenmeister in den kalten Ofen geben und auf 230°C Ober-Unterhitze einstellen, 1h backen.

Danach Brot aus dem Ofenmeister stürzen, Klopffprobe machen und auf dem Kuchengitter abkühlen lassen.

Dieser Teig wird durch die lange Reifezeit sehr elastisch und lässt sich relativ gut verarbeiten.

Wird die Reifezeit verkürzt ist das Formen des Teiglings etwas schwieriger.

TIPP:

Wer nicht so lange warten möchte erhöht die Hefemenge.

Mein Tipp mit 5g Hefe 3h gehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:	10MIN
KOCH/BACKZEIT:	60MIN
RUHEZEIT:	12H

