Körner Saft Vollkorn Brot

<u>Zutaten</u>
Für den Sauerteig
200g Roggenvollkorn Mehl
2TL Aroma färbe – Backmalz
200g Wasser
15 – 20g Anstellgut

<u>Zutaten Hauptteig</u>
270g Weizenmehl Typ 1050
10 – 15g Hefe
95g Wasser
1 TL Honig
1 TL Zuckerrübensirup
12g Salz
Körner und Saaten nach Geschmack
35g Sesam, 35g Leinsamen, 15g Mohn, 70g Sonnenblumenkerne
Brotgewürz nach Geschmack
Körner und Saaten zum bestreuen

So funktioniert es!

Zutaten für den Sauerteig zusammen mischen und 4 Std. reifen lassen.

So geht es weiter!
Die Hefe, im Wasser mit dem Honig und Zuckerrübensirup lösen.
Zutaten für den Hauptteig und alle Körner und Saaten zum Sauerteig in die Rührschüssel geben.
Hefewasser dazu geben und mindestens 5 Minuten mit der Küchenmaschine kneten.
Der Teig, wenn sich gut vom Schüsselrand löst, noch 1 – 2 mal mit der Hand kneten.
Bis ein kompakter, leicht klebriger Teig entstanden ist.

Zeit, eine wichtige Zutat beim Brot backen!
Den Teig abgedeckt 3 – 4 Std ruhen lassen oder bis er sich verdoppelt hat.
Je länger dem Teig Zeit gegeben wird umso feiner wird das Brot.

So geht es weiter!
Den Teig auf ganz leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und von außen nach innen 2 – 3 mal dehnen und falten.
Anschließend zu einem Laib formen, der in den kleinen Zaubermeister passt.
Den Teigling, in eine Mischung aus dem oben genannten Körnen wälzen und diese etwas andrücken.
Sodass der Teig ringsum mit Körnen bedeckt ist.
Den Teig in den Zaubermeister legen und mehrmals einschneiden.

Das backen!
Mit Deckel bei 240C für 55 – 60 Minuten mit Umluft backen

Mein Tipp!
Alternativ zum ASG geht auch 1 EL Essig
Ohne färbe Backmalz, wird das Brot heller, schmeckt aber auch sehr gut
Sauerteig mit ASG über Nacht reifen lassen, gibt deutlich mehr Aroma. In dem Fall Hefe auf 5g reduzieren.
Ich bilde mir ein das Umluft besser ist, es geht wahrscheinlich genauso gut mit O/U Hitze

Guten Appetit!

www.witt-pc.de

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481