

Tina Marz

Selbstständige Pampered Chef® Beraterin

Heilpraktikerin

Dinkel-Roggen-Vollkornbrote

Quelle: Buch Wildbakers

2 Brote a 500g

Zutaten für den Sauerteig:

120g Roggenvollkornmehl

12g Anstellgut

120g 40°C warmes Wasser

Alles zu einem Teig verrühren und abgedeckt, mind. 16 Stunden an einem warmen Ort reifen lassen.

Zutaten für das Quellstück:

120g Dinkelvollkornmehl

2g frische Hefe

70g Wasser

Alles zu einem Teig verkneten und über Nacht, abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen.

Zutaten für das Brühstück:

30g **AGRILUNA**- Kürbiskerne

30g **AGRILUNA**-Leinsamen

30g Sonnenblumenkerne

60g Dinkel- oder Hirseflocken

15g Sesam

170g kochendes Wasser

Alles zusammen verrühren und abdeckt über Nacht quellen lassen.

Tina Marz

Selbstständige Pampered Chef© Beraterin

Heilpraktikerin

Zutaten für den Hauptteig:

Sauerteig

Quellstück

Brühstück

290g Dinkelvollkornmehl

60g Roggenvollkornmehl

10g Zuckerrübensirup

12g Salz

10g frische Hefe

Zusätzlich:

AGRILUNA-Mohnsamen, Haferflocken, Sonnenblumenkerne zum Ummanteln der Laibe und AGRILUNA-Rapsöl zum Einfetten der Formen!

Der kleine Zaubermeister LILY plus den runden Zaubermeister von Pampered Chef©.

Zubereitung:

1. Der Hauptteig wird 6 Minuten langsam und dann 8 Minuten schnell in der Teigmaschine geknetet.
2. Nun ruht der abgedeckte Teig 30 Minuten
3. Nach der Teigruhe, wird der Teig in 2 Teighälften geteilt und auf der leicht bemehlten Teigmatte, rund gewirkt.
4. Die Oberfläche der Laibe wird mit Wasser besprüht und in der Samen-Haferlocken-Mischung gewälzt.
5. Brote in den runden – und in den kleinen Zaubermeister (gefettet u.bemehlt) setzen, Deckel schließen und nochmal 1 Std. gehen lassen.
6. Backofen auf 230°C vorheizen.
7. Nach 50 Minuten die Deckel entfernen und je nach Geschmack, noch 5 Minuten bei Sichtkontakt, nachbräunen lassen.
8. Brote auf Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.

Guten Appetit!