

Brot PAULA

- im großen Ofenmeister gebacken -

von foodwithlove.de

Zutaten:

- 350g Wasser
- 1g Hefe
- 20g Zuckerrübensirup/ oder Honig/ oder Zucker
- 60g Roggenmehl 1150
- 200g Weizenmehl 1050
- 300g Weizenmehl 550
- 25g **AGRILUNA**-Rapsöl
- 30g **AGRILUNA**-Leinsamen
- 40g Haferflocken
- 30g Sonnenblumenkerne
- 10g Salz
- 1TL Gerstenmalz (falls vorhanden)

AGRILUNA-Mohnsamen, **AGRILUNA**-Leinsamen und Sonnenblumen zum Bestreuen!

Zubereitung:

1. Wasser, Hefe und Zuckerrübensirup verrühren
2. Mehle, Saaten, Öl, Salz (und Gerstenmalz) dazugeben und 5 Min. im Thermomix, oder 10 Minuten mit der Knetmaschine kneten
3. Teig in eine bemehlte Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort, 24 Stunden ruhen lassen.
4. Nach 12 Stunden wird das Brot zum 1. Mal gefaltet. Dazu wird der Teig auf die Teigmatte gegeben und wie ein Brief gefaltet und wieder zurück in die Schüssel geben.
5. Nach 20 Stunden noch einmal wie ein Brief falten.

Tina Marz

Selbstständige Pampered Chef© Beraterin & Heilpraktikerin

6. Wenn die 24 Std. vorbei sind, wird das Brot rund gewirkt und in den gefetteten und bemehlten großen Ofenmeister gegeben.
7. Der Laib wird mit Wasser bestrichen und mit den o.g. Saaten bestreut.
8. Mit einem scharfen Messer das Brot einschneiden und in den KALTEN Ofen schieben.
9. Bei 230°C O/U-Hitze / 60 Minuten backen
10. Nun den Deckel wegnehmen und weitere 5 Minuten bei Sichtkontakt nachbräunen.
11. Das fertige Brot wird auf ein Kuchengitter gestürzt und vollständig abkühlen lassen

Guten Appetit!