

AGRILUNA-Hanfbrot

Zutaten:

- 20g AGRILUNA-Hanfmehl
- 1EL AGRILUNA-Hanfsamen
- 20g Hefe
- 1TL Honig
- 240g Weizenmehl 550
- 240g Dinkelmehl 1050
- 100g Roggenmehl 1150
- 2TL Sauerteigpulver (Firma Häussler) oder 10g von Seitenbacher
- 10g Backmalz
- 15g Salz
- 350g Wasser
- 10g Apfelessig/oder Balsamico
- 1EL Sonnenblumenkerne und Hanfsamen zum Bestreuen

Zubereitung:

- Wasser, Hefe und Honig 2Min/37°C /St.2 vermengen
- Mehl, Salz, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Sauerteigpulver, Backmalz und Essig dazu und 3 Minuten kneten.
- Ofen auf 230°C O/U-Hitze vorheizen
- Teig 50-60 Min. abgedeckt ruhen lassen.
- Nun den gegangenen Teig mehrmals falten und in den gefetteten und bemehlten großen Ofenmeister geben
- Mit Wasser den Laib bestreichen und mit Sonnenblumenkerne und Hanfsamen bestreuen
- Deckel drauf und auf unterster Schiene, 50-55 Min. backen.
- Anschließend den Deckel entfernen, 1-2Min. nachbräunen lassen und dann auf das Gitter stürzen.

Guten Appetit!