

Dinkelsaatenkruste

Hefevorteig:

150g Wasser

4g frische Hefe

100g Dinkelmehl 630

100g AGRILUNA-Dinkelvollmehl

Die Hefe in Wasser vermengen und anschließend das Mehl untermischen. Den Vorteig bei Zimmertemperatur **4-6 Std.** gehen lassen.

Kochstück:

250g Wasser

50g Dinkelmehl 630

Wasser in einen Kochtopf geben und das Mehl darin glattrühren. Alles kurz aufkochen und ständig dabei rühren, bis ein Brei entsteht. Vom Herd runter stellen und **2 Std.** abkühlen lassen.

Saaten:

30g AGRILUNA-Hanfsamen

30g AGRILUNA-Leinsamen

20g Sonnenblumenkerne

100g kochendes Wasser

Die Saaten in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. **2Std.** abkühlen lassen.

Tina Marz

Hauptteig:

Hefevorteig

Kochstück

Saaten

150g Dinkelmehl 630

230g AGRILUNA-Dinkelvollmehl

15g Salz

30-50g Wasser

2TL Honig oder Zucker

- Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 4Min./Knetstufe.
- Bei einer Rührmaschine 3Min. langsam und 4 Min. schnell kneten.
- Teig in eine geölte Schüssel geben und 60 Min. ruhen lassen.
- **Jede weitere Stunde** (insgesamt **4 Stunden**) wird der Teig in der Schüssel gefaltet (siehe www.lecker-von-tina.com unter Tricks& Tipps) und wieder zugedeckt!
- Nun wird der Teig auf einer Unterlage gefaltet, länglich geformt und in ein längliches, bemehltes Garkörbchen gegeben. Dort ruht der Teig nochmal 45 Min abgedeckt.
- Ofen auf 240°C O/U-Hitze vorheizen und ein altes Blech auf den Ofenboden mitheizen.
- Den Laib auf ein Backblech (mit Backpapier ausgelegt) stürzen, einschneiden und auf unterste Schiene stellen. Eine Espressotasse voll Wasser auf das alte Blech schütten und sofort die Backofentür schließen!
- Nach 10 Min. Dampf entweichen lassen und Temperatur auf 200°C reduzieren. Weitere 40 Min. backen.
- Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

