

AUFFRISCHBROT

Möglichkeit Anstellgut/Sauerteigrest zu verwerten. 1 Laib

| | |
|--|---|
| <p>HAUPTTEIG 150 g Dinkelvollkornmehl (Emmer, Kamut) 190 g Weizenmehl 700 (550) 150 g Waldstaudenroggen VK 330 g Wasser 35 Grad 150 g Sauerteigrest aus dem Kühlschrank 50 g Sonnenblumenkerne geröstet 10 g Zucker 11 g Salz 10 g Butter weich (evt. 2 g Hefe - verkürzt Gare)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Alles gut vermengen und abgedeckt 3-4 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Nach 60 und 120 Min. dehnen und falten. (Mit Hefe nur ca. 2 Stunden) • Laib formen und in Garkorb setzen. 60-90 Minuten, er soll gut aufgehen • Ofen auf 250 Grad vorheizen. Mit Schwaden einschießen und nach 10 Minuten ablassen. Auf 200 Grad zurück schalten. Ca. 60 Minuten Backzeit |
| <p>VARIANTE 2 ÜN: Zutaten wie oben</p> | <ul style="list-style-type: none"> • nach 1 Stunde Stockgare abgedeckt 8-12 Stunden in den Kühlschrank stellen. • Am Backtag eine Laib formen und in gut bemehlten Garkorb setzen. 40 Min. Gare. Backen wie oben |

Rezept Helga

Triebmittel: Sauerteig Rest

Stockgare: 3-4 Std. oder ÜN Kühlschrank

Stückgare: 60-90 Min.

Zeit Backtag: 5-7 Std. oder knapp 2 Std.

