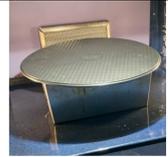


EigenBrötler

Die Kastenform mit dem geformten Teig direkt in den kalten Ofen geben, ohne vorheizen. Und damit Zeit haben für andere Sachen bis es aus dem Ofen kommt.



Backen ohne vorheizen

Abends den Teig und zum Frühstück ein frisches Brot nach der Yoga Session oder Morgens schnell den Teig und ein leckeres Abendbrot nach dem Entspannungskaffee zum Feierabend.

Zutaten	Frühstücksbrot	Dinkelbrot	Herstellung
Roggenvollkornmehl	150g		7g frische Hefe im kalten Wasser auflösen und auf die bereits vermischten Zutaten und gießen. Dann mit einem Löffel vermischen bis keine Mehlnester mehr sichtbar sind und abdecken (siehe dazu auch 11 Freunde - alles von Hand).
Dinkelmehl 1050	150g	250g	
Dinkelvollkornmehl	100g	150g	Nach 30 Minuten bei Raumtemperatur (20°C) den Teig aus der Schüssel nehmen, ohne Mehl nochmals durchkneten bzw. überschlagen mit einem Teigschaber, zu einer Kugel formen und wieder in die leicht bemehlte Schüssel legen (siehe dazu auch 11 Freunde - alles von Hand).
Grieß Dinkel oder Weizen		50g	
Haferflocken	50g		Teigruhe abgedeckt 8-12 Stunden bei Raumtemperatur (20°C).
Sonnenblumenkerne	50g		
Vollkorn Sauerteig trocken	10g		Den Teig durchkneten, zu einem Brot formen, in eine geölte Kastenform legen und mit einem scharfen Messer einschneiden.
Frische Hefe	7g	7g	
Wasser - kalt	320g	300g	In den kalten Ofen geben, auf 180°C (Umluft) stellen, mit einem Blech (z.B. Boden einer Kuchenform) abdecken und 60 Minuten backen. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und noch weitere 10-15 Minuten backen.
Salz	10g	10g	
Ersatzbank:	Grundsätzlich gehen alle Rezepte aus Alles von Hand.		Die Kruste wird nicht ganz so dunkel, das gehört zum Konzept.
Gesamtzeit 80 Minuten für Formen und Backen.			
Brotgewicht ca. 700g			