



Tann

Sauerteig

- 1 Kg Dinkel Vollkorn Mehl
- 1 EL Joghurt
- ½ Liter Wasser

Joghurt, Dinkel Vollkorn Mehl vermischen und mit Wasser so lange anrühren bis es ein geschmeidiger Teig wird – das Teiggemisch 1 – 2 Tage an einem warmen Ort „gehen“ lassen. Das ist die Pasta Madre, der Grundteig.

Tann Sauerteigbrot - Rührteig

- 400 g Kamut Mehl – 500 g. Dinkel Vollkornmehl – 100 g Roggenmehl
- 2 EL Malz
- 2 EL Steinsalz
- 2 EL Brotklee
- ¼ Liter Wasser

Den bereits saueren Teig wiederum mit Mehl, Malz, Brotklee und Salz vermischen, dann mit Wasser anreichern bis es ein geschmeidiger Teig wird – diesen Teig 5 – 8 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Den saueren Teig in zwei Kastenformen geben und bei 160 Grad- Ober-Unterhitze 1 Stunde backen – etwas Teig muss zurück bleiben, und so kann man am nächsten Tag, oder bei Bedarf (Teig in den Kühlschrank geben) wiederum einen Teig daraus produzieren welcher nur 5 Stunden rasten muss

Tann Sauerteigbrot - Knetteig

- 400 g Kamut Mehl – 500 g. Dinkel Vollkornmehl – 100 g Roggenmehl
- 2 EL Malz
- 2 EL Steinsalz
- 2 EL Brotklee
- Wasser nach Bedarf

Den bereits saueren Teig wiederum mit Mehl, Malz, Brotklee und Salz vermischen, dann mit Wasser anreichern und das Teiggemisch kneten bis es ein trockener Teig wird – daraus Laibchen formen und diese 5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen – dann bei 160 - Grad Ober-Unterhitze - 1 Stunde backen - etwas Teig muss zurück bleiben, und so kann man am nächsten Tag wiederum einen Teig daraus produzieren welcher nur 5 Stunden rasten muss



Tann

Tann Vollkornbrot

Zutaten:

400 ml lauwarmes Wasser
2 Esslöffel Honig (35 Grad)
25 g Hefe
400 g Dinkel-Vollkornmehl
100 g Roggen-Vollkornmehl
10 g Steinsalz
Gewürze:
Fenchelsamen, Koriander, Kümmel (à 20 g)

Zubereitung:

- Wasser mit Honig und Hefe verrühren
- Nun alle Zutaten zu einem weichen Teig kneten
- Bei 35 Grad 20 Minuten aufgehen lassen
- Nochmal kneten und Laibe formen und erneut 20 Minuten aufgehen lassen
- Bei 160 Grad – Ober-Unterhitze- 1 Stunde backen

Ableitungen:

- Nussbrot: 100 g gehackte Nüsse hinzufügen
- Tomatenbrot: 35 g getrocknete und gehackte Tomaten hinzufügen
- Sonnenblumenkernbrot: 100 g Kerne hinzufügen
- Kräuterbrot: 100 g gehackte Kräuter hinzufügen
- Pfefferminzbrot: 100 g gehackte Pfefferminze hinzufügen
- Blütenbrot: 100 g gehackte Blüten hinzufügen und Schale von einer unbehandelten Zitrone
-

Viel Freude beim Backen
BROT ist LEBEN
Ihre

Barbara Plunger Unterkornzauer

