

Emmervollkorn- brötchen

Zutaten:

Quellstück:

300 g Kefir
100 g Wasser
5 g frische Hefe
1 TL Agavendicksaft
4 g Flohsamenschalenpulver

Hauptteig:

Quellstück
200 g Emmervollkornmehl
200 g Dinkelmehl Typ 1050
100 g Dinkelmehl Typ 630
10 g Salz
40 g geschrotete Leinsamen
1 geraspelte Karotte, ca. 50 g



Zum Bestreuen: verschiedene Körner

Zubereitung:

Für das Quellstück Wasser, Hefe und Agavendicksaft in den Thermomix geben 2 min./37°C Stufe 2 erwärmen. Flohsamenschalenpulver dazugeben und kurz Klümpchen frei verrühren. 10 min. quellen lassen.

Danach alle anderen Zutaten zufügen und 3 min./Teigknetstufe. Den Teig in die mittlere Edelstahl-Rührschüssel oder Nixe geben und mindestens 60 min. gehen lassen, dabei nach 30 Minuten 1 x dehnen und falten. Dann 8 h oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen den Backofen mit dem Zauberstein plus (unterstes Drittel/Rost) auf 260°C vorheizen. Den Teig vorsichtig auf die bemehlte Teigunterlage geben und behutsam Brötchen abstechen.

Sodann die Brötchen auf den heißen Zauberstein plus oder einen anderen Stein aus der Stoneware plus Kollektion setzen. Temperatur sofort auf 210°C reduzieren und in 12-15 min. fertig backen (Sichtkontakt).

Alternativ können die Brötchen natürlich auch auf der alten Stoneware Kollektion ohne die Plus-Funktion gebacken werden. Dazu die Brötchen mit der Form bei 240°C in den Ofen schieben und Temperatur sofort auf 210°C reduzieren und in ca. 20 Minuten fertigbacken!

Verwendete Produkte: Teigunterlage, Zauberstein plus, Edelstahl-Streufix, Packs! an Silikonhandschuhe, Kuchengitter

Sevi 
bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm

pampered|chef
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN