

Süsskartoffel-Emmervollkorn aus dem Zauberkasten plus

Zutaten:

Quellstück:

300 g Buttermilch
100 g Wasser
5 g frische Hefe
1 TL Honig
4 g Flohsamenschalenpulver

Hauptteig:

Quellstück
200 g Emmervollkornmehl
200 g Weizenmehl 1050
100 g helles Emmermehl
10 g Salz
40 g Sesam
ca. 100 g gekochte und zerdrückte
Süsskartoffel

Zum Bestreuen: Dinkelflocken

Zubereitung:

Für das Quellstück Wasser, Buttermilch, Hefe und Honig 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 2 h. gehen lassen, dabei nach 1 h 1 x dehnen und falten. Der Teig sollte sich mindestens verdoppelt haben.

Nach der Gehzeit den recht klebrigen Teig auf die bemehlte Teigunterlage geben und rund und langwirken und in den mit Dinkelflocken ausgestreuten Zauberkasten legen. Abgedeckt gehen lassen, bis der Backofen auf 240°C (Ober-/Unterhitze) Temperatur ist und in ca. 45-50 Min. fertigbacken. Backofentemperatur auf 210 °C zurückdrehen.

Verwendete Produkte: Teigunterlage, mittlere Edelstahlrührschüssel, Zauberkasten plus, Edelstahl-Streufix, Packs! an Silikonhandschuhe, Kuchengitter



Sevi 
bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm

pampered|chef
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN