

Möhrchen Brot aus dem Ofenmeister

Zutaten:

Quellstück 1:

8 g Flohsamenschalenpulver

160 g Karottensaft

Die Zutaten mischen und mind. 2 h quellen lassen.

Quellstück 2:

100 g geröstete Sonnenblumenkerne

50 g Wasser

Sonnenblumenkerne rösten und dann mit dem Wasser übergießen und ebenfalls mind. 2 h quellen lassen.

Hauptteig:

7 g frische Hefe

290 g Karottensaft

Quellstück 1

Quellstück 2

200 g Dinkelvollkornmehl

160 g Dinkelmehl Typ 630

200 g Dinkelmehl Typ 1050

12 g Salz



Zubereitung:

Hefe im Karottensaft auflösen und alle Zutaten außer dem Quellstück 2 zu einem glatten Teig verkneten. Thermomix 2 Min. Teigknetstufe. Nun das überschüssige Wasser vom Quellstück 2 abgießen und die Sonnenblumenkerne vorsichtig in den Teig einarbeiten. Thermomix 1 min. Teigknetstufe.

Den klebrigen Teig in die große geölte Edelstahl-Rührschüssel geben und 2 h bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei nach 45 und 90 min. jeweils dehnen und falten.

Nach der Gehzeit den Teig auf die bemehlte Teigunterlage geben und in 2 gleich große Teile abteilen. Diese rundwirken und die Brote in den ggf. gefetteten und mit Sonnenblumenkernen oder Saaten nach Wahl ausgestreuten Ofenmeister geben. Brote etwas befeuchten und mit Saaten bestreuen. Den Deckel auflegen und so lange gehen lassen, bis der Backofen auf 230°C (Ober-/Unterhitze) aufgeheizt ist. Brot in den Ofen geben und in ca. 60 Min. fertigbacken. Nach dem Backen sofort aus dem Stein nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Verwendete Produkte: Edelstahl-Rührschüssel Set, Streufix, Ofenmeister, Packs! an Silikonhandschuhe, Kuchengitter

Sevi
bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm

pampered
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN