

Roggenbrot "Vollkorn Favorit"

Sauerteig	1 Brot:		4 Brote:
Roggen-Vollkornschtrot	250 g		1000 g
Wasser	250 g		1000 g
Anstellgut	25 g	=> 20 h bei Raumtemperatur stehen lassen	100 g

Poolish			
Dinkelvollkornmehl	50 g		200 g
Wasser	50 g		200 g
Hefe	0,1 g	=> 20 h bei Raumtemperatur stehen lassen	0,4 g

Quellstück			
Sonnenblumenkerne	100 g		400 g
Wasser	50 g	=> 20 h bei Raumtemperatur stehen lassen	200 g

Hauptteig			
Sauerteig	525 g		2100 g
Poolish	100 g		400 g
Roggenvollkornmehl	300 g		1200 g
Wasser	180 g		720 g
Quellstück dazu	150 g		600 g
Salz	12,5 g	=> durchkneten	50 g
		=> in der Schüssel rund formen	
Sonnenblumenkerne	100 g	=> in der Schüssel in Sonnenblumenkernen wälzen	400 g
		=> Teig dann auskippen, rechteckig drücken und in Form geben	
		=> ca. 3-4 h abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen	

Backen:

15 min. Anbacken	250 °C	
30 min weiterbacken	220 °C	=> aus der Form nehmen, großzügig mit Wasser abstreichen
45 min ohne Form weiterbacken	180 °C	=> nach dem Backen mit etwas Wasser abstreichen

Schrot + Mehl	613 g
Wasser	543 g
Teigausbeute	189 -

Teigeinlage 1368 g
(inkl. 200 g Sonnenblumenkerne)

ovi, 26.11.2013