



web: www.steinbackofenfreunde.de / e-mail: info@steinbackofenfreunde.de

FITTE SCHNITTE

Zutaten

Sauerteig:

300 g Roggenmehl Type 1150
300 g Wasser
30 g Anstellgut
einen einstufig geführten
Sauerteig herstellen. Stehzeit
16 Stunden bei 26°C

Brühstück:

50 g kernige Haferflocken
80 g Kürbiskerne
80 g Sonnenblumenkerne
60 g Leinsaat
250 g Wasser
die Ölsaaten mit ca. 60°C
heißem Wasser überbrühen.
Stehzeit 3 Stunden

Brotteig:

Sauerteig
Brühstück
280 g Weizenmehl Type 1150
280 g Weizenmehl Type 550
100 g Roggenmehl Type 1150
200 g Karotten, geraspelt
25 g Salz
25 g Hefe
10 g flüssiges Backmalz
~150 g Wasser

Zubereitung

Kneten: 7 Minuten
Teigruhe: 15 Minuten
Teigeinlage: ca. 1kg
Stückgare: 45-60 Minuten, je
nach
Raumtemperatur
Anbacken: 10 Minuten bei
240°C
Ausbacken: 40 Minuten bei
180°C

Anmerkung

Ein saftiges, aromatisches Brot
mit langer Frischhaltung durch
die Karotten.