

Vollkornbrot (Dinkel ...)

Grundzyklus: Wiederholt sich alle 10 – max. 20 Tage

2 aktive Sauerteiggläser im Kühlschrank (+1 Reserve)

10 g Anstellgut mit 50 ml Wasser und 50 g Dinkelvollkornmehl für ca. 24 Std.
bei Raumtemperatur in Glas gehen lassen. Dann damit in den Kühlschrank.

1. Tag in Edelstahlschüssel (... je nach Bedarf ...)

1 x rote Form	1 x braune Form	2 x rote Form	2 x braune Form
10 g Sauerteig	10 g Sauerteig	20 g Sauerteig	20 g Sauerteig
160 ml Wasser	210 ml Wasser	320 ml Wasser	420 ml Wasser
180 g Mehl	250 g Mehl	360 g Mehl	500 g Mehl
4 g Salz	5 g Salz	8 g Salz	10 g Salz

Mischen und ca. 1 Tag bei Raumtemperatur in der Schüssel abgedeckt lassen.

Nächster Tag hinzu:

1 x rote Form	1 x braune Form	2 x rote Form	2 x braune Form
110 g Altbrot	150 g Altbrot	220 g Altbrot	300 g Altbrot
400 ml k. Wasser	500 ml k. Wasser	600 ml k. Wasser	800 ml k. Wasser
180 g Mehl	250 g Mehl	360 g Mehl	500 g Mehl
4 g Salz	5 g Salz	8 g Salz	10 g Salz
110 g Kernemix	150 g Kernemix	220 g Kernemix	300 g Kernemix
20 g Bio	25 g Bio	40 g Bio	50 g Bio
Flohsamenschalen	Flohsamenschalen	Flohsamenschalen	Flohsamenschalen

(Altbrot mit kochendem Wasser pürieren, etw. abkühlen lassen und dann ins Gefäß)

Teig in Backform und dann 6 bis 24 Stunden (Form abdecken)

In Ofen 1 h 15 min bei 225°C (Ober / Unterhitze)