

26. April 2014

Vollkornstangen mit Einkorn

Ein relativ unkompliziertes Rezept, um meine Einkornvorräte aufzubrechen. Ergebnis sind saftig-feinporige, herb-würzige Vollkorngebäcke.

Vorteig

- 130 g Einkornvollkornmehl
- 150 g Wasser
- 0,1 g Frischhefe

Quellstück (Autolyseteig)

- Vorteig
- 260 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Wasser

Hauptteig

- Quellstück
- 3 g Frischhefe
- 8 g Salz
- 3 g Malzmehl (aktiv)

Die Vorteigzutaten vermengen und 20 Stunden bei ca. 20°C reifen lassen.

Die Quellstückzutaten zu einem mittelfesten Teig verrühren und 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Alle Zutaten 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 5 Minuten auf zweiter Stufe verkneten (Teigtemperatur ca. 24°C).

2 Stunden Gare bei 24°C. Nach 1 Stunde falten.

3 Teiglinge abstechen, vorformen und 20 Minuten in Bäckerleinen entspannen lassen.

Zu Stangen formen und 30 Minuten in Bäckerleinen ruhen lassen.

Mit einer Rasierklinge mehrmals der Länge nach einschneiden.

Bei 250°C mit Dampf 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit gesamt: ca. 25 Stunden

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 4,5 Stunden



www.brotbacken.de