

Pos.	Getreide gesamt			Arbeitsschritt 1		Arbeitsschritt 3		Arbeitsschritt 4	
	Zutaten:	1000 g		Menge	Menge	Menge	Menge		
1				Sauerteig	in g	In eine Schüssel geben:	in g	Hauptteig	in g
2	Roggenmehl 1150	330 g	33%						
3	Dinkelvollkornmehl	350 g	35%	Dinkelvollkornmehl	200	Roggenmehl 1150	330	Nach der Stehzeit in die	
4	Weizenmehl 1050	100 g	10%	**Sauerteigstarter	20	Dinkelvollkornmehl	150	Knetschüssel geben:	
5				Mit einem Löffel mischen.		Weizenmehl 1050	100		
6	Weizenschrot mittel	70 g	7%			Salz	10	Wasser handwarm	100
7	Roggenschrot mittel	70 g	6%	zugeben:		mischen und bereitstellen		Frischhefe	15
8	Leinsaat	60 g	6%	Wasser handwarm	200	(Mehlmischung)		Honig oder Rübensirup	20
9				Mit einem Löffel verrühren.				Mit einem Schneebesen verrühren.	
10	**Sauerteigstarter	20 g	2%						
11	z.B. v. hobbybaecker.de			Stehzeit abgedeckt: 18-24 h				zugeben:	
12				(bei warmer Zimmertemperatur)				Sauerteig	
13				Anzeichen eines guten Sauerteiges:				Brühstück	
14	Frischhefe	15 g	1,5%	Deutliche Volumenzunahme,				Naturjoghurt 3,5% Fett	150
15	oder Trockenhefe 8 g			angenehmer Geruch, kleine Blasen.				Mehlmischung	
16									
17	Honig	20 g	2%	Arbeitsschritt 2	Menge		Menge	Knetstufe	6 Min.
18	oder Rübensirup			Brühstück	in g		in g	Teigruhe abgedeckt:	10 Min.
19									
20	Naturjoghurt 3,5% Fett	150 g	15%	Weizenschrot mittel	70				
21				Roggenschrot mittel	70			Knetstufe	6 Min.
22	Salz	20 g	2%	Leinsaat	60			Teigruhe abgedeckt:	10 Min.
23				Salz	8				
24	Wasser	650 g	65%	Mit einem Löffel mischen.					
25									
26	Schrot zum bestreuen			zugeben:					
27				Wasser kochend	350				
28				Mit einem Löffel verrühren.					
	Teiggewicht gesamt:	1.525 g		Abgedeckt bei Raumtemperatur solange					
	Teigausbeute (TA) netto:	180		stehen lassen, bis der Sauerteig reif ist.					



Step	kurz und bündig	Anmerkung	Backen
1	Den Teig in zwei Kastenformen füllen. (Maße: L/B/H 25x11x7 cm)	Formen fetten und den Boden mit Schrot leicht ausstreuen.	Ober/Unterhitze: 230 °C oder Umluft: 210 °C
2	Teigobefläche glatt streichen.	Mit einem nassen Löffel.	Backzeit: ca. 55 Min. (je nach Ofen!)
3	Mit Schrot bestreuen.		Dampf geben: ja (Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die heiße Form gießen)
4	Teigruhe abgedeckt: ca. 60 Min.	Das Volumen steigt leicht über die Form, leichte Risse auf der Oberfläche.	runterschalten nach: sofort um: 20 °C
5	Backofen rechtzeitig vorheizen.	Tipp! Eine Kastenform ohne Wasser auf den vorderen Ofenboden stellen und ebenfalls vorheizen. (Diese dient zur Dampferzeugung) Für mehr Dampf: Die Form zur Hälfte mit Kieselsteinen befüllen.	Dampf ablassen nach: 35 Min.
6	Auf den Ofenrost setzen.	Formen entsprechend verteilt setzen. Auf der unteren Schiene backen. Eine Sprühkanne mit kaltem Wasser für den Oberflächenglanz bereitstellen.	evtl. weiter runterschalten nach: (je nach Farbe) 35 Min. um: 10 °C Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lang; -- Min. Nach dem Backen: Sofort leicht mit Wasser besprühen Auf einem Gitter (ohne Form) auskühlen lassen.