

Pos.	Zutaten:	Getreide gesamt		Arbeitsschritt 1		Arbeitsschritt 3		Arbeitsschritt 4	
		1000 g		Menge	Menge	Menge	Menge		
1				Sauerteig	in g	In eine Schüssel geben:	in g	Hauptteig	in g
2	Roggenmehl 1150	280 g	28%						
3	Weizenmehl 1050	200 g	20%	Weizenvollkornmehl	200	Roggenmehl 1150	280	Nach der Stehzeit in die	
4	Weizenvollkornmehl	200 g	20%	**Sauerteigstarter	20	Weizenmehl 1050	200	Knetschüssel geben:	
5	Weizenschrot mittel	100 g	10%	Mit einem Löffel mischen.		Salz	10		
6	Roggenschrot mittel	100 g	10%			mischen und bereitstellen		Wasser handwarm	150
7	Leinsaat	60 g	6%	zugeben:		(Mehlmischung)		Honig oder Rübensirup	20
8	Haferflocken kernig	40 g	4%	Wasser handwarm	200			Frischhefe	15
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)				Brühstück	
13				Anzeichen eines guten Sauerteiges:				Mehlmischung	
14	Frischhefe	15 g	1,5%	Deutliche Volumenzunahme,				Sauerteig	
15	oder Trockenhefe 8 g			angenehmer Geruch, kleine Blasen.					
16								Knetstufe 1	6 Min.
17	Honig	20 g	2%	Arbeitsschritt 2	Menge		Menge		
18	oder Rübensirup			Brühstück	in g		in g	Teigruhe abgedeckt:	10 Min.
19									
20	Salz	18 g	1,8%	Weizenschrot mittel	100			Knetstufe 1	6 Min.
21				Roggenschrot mittel	100			Teigruhe abgedeckt:	15 Min.
22	Wasser	800 g	80%	Leinsaat	60				
23				Haferflocken kernig	40				
24	Haferflocken kernig zum bestreuen			Salz	8			Weiter auf Seite 2	
25				Mit einem Löffel mischen.					
26									
27				zugeben:					
28				Wasser kochend	450				
				Mit einem Löffel verrühren.					
	Teiggewicht gesamt:	1853 g							
	Teigausbeute (TA) netto:	180		Abgedeckt bei Raumtemperatur solange 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 Haferflocken 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 Haferflocken leicht bestreuen.		Dampf geben: ja (Eine Schnapsglasmenge kaltes Wasser in die Form gießen.)
4	Teigruhe abgedeckt: ca. 60 Min.	Das Volumen steigt leicht über die Form, leichte Risse auf der Oberfläche.	runterschalten nach: sofort
5	Backofen rechtzeitig vorheizen.	Tipp! Eine Kastenform ohne Wasser auf den vorderen Ofenboden stellen und ebenfalls vorheizen. (Diese dient zur Dampferzeugung.) Befüllen Sie die Kastenform zur Hälfte mit Kieselsteinen, entsteht mehr Dampf.	um: 20 °C
6	Formen auf den Ofenrost setzen.	Formen entsprechend verteilt setzen. Auf der unteren Schiene backen. Eine Sprühkanne mit kaltem Wasser für den Oberflächenglanz bereitstellen.	Dampf ablassen nach: 35 Min. (Die Ofentüre kurz öffnen.) weiter runterschalten nach: 35 Min. (Je nach Gebäckfarbe) um weitere: 10 °C Ofenspalt öffnen nach: -- Min. wie lange: -- Min. Nach dem Backen: Sofort leicht mit Wasser besprühen. Auf einem Gitter (ohne Form) auskühlen lassen.