

Mischbrot mit Urgetreide

Zutaten:

- 350g selbst gemachte Sauerteig
- 330g Getreide (50g Bio Roggen, 50g Bio Waldstaudenroggen, 100g Bio Einkorn, 130g Bio Dinkel)
- 400g Wasser
- 350g Weizenmehl Typ650
- 16g Salz
- 5g Frische Hefe
- Schwarzkümmel

Zubereitung:

Getreide mahlen.

Schwarzkümmel Mörsern.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und circa 7-8 Minuten verkneten. Ruhen lassen circa 90 Minuten.

Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche wird der Teigling rund gewirkt und kommt anschließend mit dem Verschluss nach oben in einem bemehlten Gärkorbchen und muß 60 bis 90 Minuten gehen.

Auf ein Blech stürzen.

Backen 50 Minuten bei 230 Grad Ober-/Unterhitze

Auf einem Auskühlgitter sollte es nun abkühlen, bevor es verzehrt werden kann.