

Urkornbrot - ganz einfach

Zutaten

Für 3 Brote á 650g Teig (je 333 g Mehlmischung)

1 kg	Mehlvormischung „Allesschmecker“
10g	Hefe
450g	Naturjoghurt
450ml	Wasser
21g	Honig
21g	Salz
27g	Öl



Zubereitung (freigeschoben)

- Mehlvormischung, mit Hefe, Wasser, Naturjoghurt, Honig und Salz **5 Min.** langsam kneten
- Öl zugeben und ca. **3 Min.** kneten, bis sich das Öl komplett mit dem Teig verbunden hat
- Den Teig in eine geölte Teigwanne geben. (ideal ist eine flache, quadratische Schüssel)
- den Teig dehnen und falten: Jede Seite des Teiges aufnehmen einmal aufnehmen und zur gegenüberliegenden Seite falten
- abgedeckt **3 Std** bei Raumtemp. gehen lassen. Nach jeweils **1 Std** den Teig dehnen und falten
- den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche kippen und in **3** gleiche Stücke teilen
- Jeden Teigling zuerst sternförmig zur Mitte falten, anschließend zu einem länglichen Laib formen und mit Schluss nach oben in die gut bemehlten Gärkorbchen legen
- **45 bis 60 Minuten** bei Raumtemperatur (**ca. 24°C**) gehen lassen
- Backofen auf 250°C aufheizen
- Teigling aufs Blech kippen und mit einem scharfen Messer einschneiden oder die Backformen in den Ofen stellen
- 10 Minuten bei 250°C mit Dampf anbacken
- Ofentüre öffnen um den Dampf entweichen zu lassen
- Temperatur auf 190°C reduzieren und weitere 45 Minuten fertig backen