

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 (in der Profibackform)

- 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 Raumtemperatur gehen lassen. Nach jeweils **1 Std** den Teig dehnen und falten
- Backformen einfetten + mit Grießmehl ausstreuen oder Dauerbackfolie Backblume einlegen
- Teiglinge zu je **650g** abwiegen, in die Form einlegen und mit nassen Fingern glatt streichen
- die Oberfläche nochmals befeuchten und mit Flocken, Saaten oder Grießmehl bestreuen
- **45 bis 60 Minuten** bei Raumtemperatur (**ca. 24°C**) gehen lassen
- Backofen auf **250°C** aufheizen
- **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