

## Brot Mama

### Zutaten für 2 Profibackformen

#### Vorteig

**300g** Dinkelmehl Typ 630  
**300ml** Wasser

#### Quellstück

**7g** Flohsamenschale  
**200ml** Wasser

**220g** Lievito Madre (4 Stunden vorher gefüttert – er sollte sich in dieser Zeit verdoppelt haben)  
**400g** Einkorn Vollkornmehl „extrafein“  
**16g** Salz  
**200ml** Wasser  
**20g** Öl



### Zubereitung

#### Lievito Madre füttern

- 150 g Lievito Madre aus dem Kühlschrank mit 75 g Wasser (lauwarm) verrühren und mit 150 g Einkorn Vollkornmehl "extrafein" verkneten
- 4-6 Stunden möglichst warm (ideal sind 28-30°C) reifen lassen

#### Vorteig (Nullteig ohne Hefe)

- Dinkelmehl mit dem Wasser glatt rühren und 30 Minuten quellen lassen.

#### Quellstück

- Wasser mit den Flohsamenschalen vermischen und 30 Minuten quellen lassen

## Hauptteig

- Vorteig, Quellstück, 220g Lievito Madre, Einkornmehl, Wasser und Salz ca. 8 Minuten langsam kneten
- Öl zugeben und in ca. 2 Minuten unterkneten
- Den Teig bei Raumtemperatur (22°C) für 1 Stunde mit einem Tuch abgedeckt in der Knetschüssel lassen.
- nach jeweils 30 Minuten für ca. 5-10 Sekunden die Knetmaschine einschalten und den Teig nochmals kneten
- (alternativ von Hand mit Hilfe einer Teigarte von allen Seiten zusammenfalten)
- 2 Profibackformen mit Butterschmalz einfetten oder Dauerbackfolie "Backbume" einlegen
- Den Teig halbieren (je 750g), in die Backform einlegen und mit nassen Händen glatt streichen
- Die Formen abgedeckt für 12 - 16 Stunden in den Kühlschrank stellen (ca. 5°C) (falls der Kühlschrank sehr kalt eingestellt ist und der Teig in dieser Zeit nicht ordentlich aufgegangen ist, lässt du ihn nochmals bei Raumtemperatur stehen, bis der Teig *den oberen Rand der Backform* erreicht hat)
- Backofen auf 240°C aufheizen
- Teigoberfläche mit Wasser besprühen und mit einem Messer oder Schere in der Mitte einschneiden
- Backform ins untere Drittel des Ofens schieben und für 10 Minuten anbacken
- Ofentemperatur auf 200°C reduzieren und für 45 Minuten fertig backen
- Brot aus der Form nehmen und auskühlen lassen

*Wenn du keinen Platz im Kühlschrank hast, kannst du den Teig auch komplett bei Raumtemperatur gehen lassen. Das dauert je nach Raumtemperatur ca. 4 Stunden. Beobachte den Teig, damit keine Übergare entsteht und der Teig wieder zusammenfällt. Der optimale Zeitpunkt zum backen ist, wenn der Teig den oberen Rand der Backform erreicht hat.*