

## Brot Einkornliebe

### Zutaten

|       |   |
|-------|---|
| 200g  | Lievito Madre (4 Std. zuvor aufgefrischt) |
| 20g   | Altbrot, gemahlen (vorzugsweise Einkorn)  |
| 70ml  | Wasser                                    |
| 7g    | Flohsamenschale                           |
| 180ml | Wasser                                    |
| 400g  | Einkorn Vollkornmehl „extrafein“          |
| 200ml | Buttermilch                               |
| 2g    | Hefe                                      |
| 10g   | Honig                                     |
| 12g   | Salz                                      |
| 12g   | Öl  |



### Zubereitung

- **20g** gemahlenes Altbrot mit **70 ml** kochendem Wasser übergießen und **20 Min.** quellen lassen
- **7 g** Flohsamenschale mit **180 ml** Wasser mischen und **20 Min** quellen lassen
- **200g** Lievito Madre mit der Buttermilch, Honig und dem Altbrot- und Flohsamenquellstück homogen vermischen
- Einkorn Vollkornmehl zugeben und **2 Min** verkneten
- Salz zugeben und komplett unterkneten
- Öl zugeben und so lange kneten, bis es komplett vom Teig aufgenommen wurde.
- Den Teig in der Knetschüssel **45 Min** bei Raumtemperatur (**ca. 23°C**) gehen lassen
- Auf eine gut bemehlte Fläche kippen, mit Hilfe einer Teigkarte rundformen und in ein gut bemehltes Gärkörbchen legen
- Abdeckt für **12 Std** in den Kühlschrank stellen
- Ofen auf **250°C** aufheizen
- Teigling auf ein Backblech kippen und **15 Min** mit Dampf anbacken
- Ofentemperatur auf **210°C** reduzieren und weitere **40 - 45 Min** fertig backen

*Lievito Madre auffrischen: 100 g Lievito Madre mit 50ml Wasser mischen. 100g Einkorn Vollkornmehl "extrafein" zugeben und 4 Stunden warm (ca. 30°C) gehen lassen. Der Lievito Madre sollte sich in dieser Zeit verdoppelt haben*