

## Herkules II

### Zutaten

#### Sauerteig

20g	ASG aus dem Kühlschrank
65g	Waldstaudenroggen Vollkornmehl „extrafein“
65ml	Wasser

#### Brühstück

40g	Einkornflocken
80ml	Wasser, kochend heiß

#### Hauptteig

150g	Sauerteig
120g	Brühstück
250g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
75g	Waldstaudenroggen Vollkornmehl „extrafein“
250ml	Wasser
8g	Salz
15g	Öl



### Zubereitung

#### Sauerteig

- Die Zutaten für den Sauerteig mischen und bei Raumtemperatur **12 Stunden** reifen lassen

#### Brühstück

- Einkornflocken mit **80 ml** kochend heißem Wasser übergießen. Quellen lassen und vollständig abkühlen lassen

## Hauptteig

- Sauerteig, Brühstück, Mehl und Wasser für **ca. 4 Minuten** langsam kneten
- Salz zugeben und unterkneten
- Öl zugeben und **ca. 2 Minuten** fertig kneten
- Den Teig bei Raumtemperatur **60 Minuten** in der Knetschüssel gehen lassen
- Den Teig in eine gefettete oder mit der Backblume ausgelegten Profibackform einfüllen
- mit Flocken oder Saaten bestreuen
- abgedeckt für **12 - 18 Stunden bei 5-7°C** in den Kühlschrank stellen
- Ofen auf **240°C** aufheizen
- Backform aus dem Kühlschrank nehmen und Teigoberfläche mit einem Messer einschneiden
- Backform in den Ofen stellen und **10 Minuten** bei **240°C** anbacken
- Temperatur auf **210°C** reduzieren und weitere **40 Minuten** fertig backen