

Scharfe Kakao-Dinkelstange

Zutaten

500g	Urdinkel BlueVelvet Vollkornmehl „extraf
7g	Flohsamenschalen
1g	Hefe
50g	Kakao (Backkakao ohne Zucker)
10g	Salz
10g	Balsamico-Essig (1 EL)
1 TL	Honig (7g)
520ml	Wasser (+30-40ml nach Bedarf)
½ TL	Chiliflocken (je nach Schärfe und Bedarf) <i>(Alternativ Chiliflocken und Salz durch Chilisalz ersetzen)</i>
20g	Öl



Zubereitung

- Mehl, Flohsamenschalen und Kakao in eine Schüssel geben und vermengen. Hefe, Essig, Honig und Wasser zugeben und alles zusammen **5 Minuten** kneten
- Salz und Chiliflocken zugeben und weitere **5 Minuten** langsam kneten
- Öl zulaufen lassen und weiterkneten bis das Öl vollständig vom Teig aufgenommen wurde
- Den Teig in eine mit Öl ausgestrichene Teigwanne geben und von allen Seiten dehnen und falten
- **3 Stunden** bei Raumtemperatur (**ca. 22°C**) gehen lassen. Nach jeweils **1 Stunde** den Teig nochmals dehnen und falten
- Die Teigschüssel abgedeckt für **24 Stunden** in den Kühlschrank (**ca. 5°C**) stellen

am nächsten Tag

- Den Teig aus der Kühlung nehmen und auf eine bemehlte Arbeitsfläche kippen
- mit einer Teigkarte in **3 gleiche Stücke** teilen und jeweils ausstoßen (durchkneten)

- jedes Teigstück zu einem langen Strang formen und auf einem bemehlten Leintuch für **60 - 90 Minuten** bei Raumtemperatur gehen lassen
- Ofen auf **240°C O/U** aufheizen
- die Teiglinge nebeneinander auf ein Backblech legen und mit einem scharfen Messer einschneiden
- Das Backblech in den Ofen einschieben und für **10 Minuten** mit Dampf anbacken
- Ofentüre kurz öffnen um den Dampf entweichen zu lassen
- Temperatur auf **200°C** reduzieren und weitere **20-25 Minuten** fertig backen