

Flocken-Keimbrot

Zutaten

100g	Keimlinge aus Waldstaudenroggen 50g Waldstaudenroggen Getreide Wasser
600g	Quellstück 300g Einkornflocken 300 ml Wasser
80g	Waldstaudenroggen Vollkornmehl
4g	Flohsamenschalen
3g	Hefe, frisch
50-60ml	Wasser
50g	Lievito Madre (ASG aus dem Kühlschrank)
12g	Salz
20g	Öl



Zubereitung

Keimlinge

- Roggenkerne in ein Keimglas geben und für **24 Stunden** einweichen
- Wasser abgießen und mit frischem Wasser durchspülen und Wasser wieder abgießen
- weitere **36-48 Stunden** stehen lassen und jeweils nach **8-12 Stunden** mit frischem Wasser durchspülen und wieder abgießen

Quellstück

- Einkornflocken mit Wasser vermischen und **1-2 Stunden** quellen lassen

Hauptteig

- das Mehl mit den Flohsamenschalen vermischen
- Lievito Madre und Hefe zerbröseln und zugeben
- Salz und Quellstück zugeben, kneten und das restliche Wasser schluckweise zugeben

- ggf. mit einer Teigkarte den Teig vom Schüsselrand streifen und **ca. 5-8 Minuten** homogen verkneten
- Am Ende des Knetvorgangs das Öl zugeben. Weiterkneten bis das Öl vollständig vom Teig aufgenommen ist
- Den Teig **30 Minuten** in der Schüssel gehen lassen.
- Den Teig in die Profibackform einfüllen und **ca. 3-4 Stunden** gehen lassen. Der Teig sollte den oberen Rand der Backform fast erreichen
- Ofen auf **240°C** aufheizen
- Backform in den Ofen schieben und für **10 Minuten** mit Dampf anbacken
- Ofentemperatur auf **200°C** reduzieren und weitere **50 Minuten** fertig backen.
- Aus der Form nehmen und auskühlen lassen