

Mariettas kleiner UrkornBatzen

Zutaten für 1 Brot

200 g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
100 g	Emmer Vollkornmehl „extrafein“ oder Khorasan, BlueVelvet...
30 g	Einkornflocken
1 TL	Salz
1 TL	Flohsamenschalen
200 ml	Wasser
1 TL	Öl
½ TL	Honig
5 g	Hefe, frisch
1-3 TL	Sauerteig, aufgefrischt
3 EL	Joghurt



Zubereitung

- Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
- Wasser, Honig, Hefe, Sauerteig, Öl und Joghurt vermischen und zu den trockenen Zutaten geben, bis ein weicher Teig entsteht.
- Den Teig 1,5 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- Mit nassen Händen zu einem Laib formen und in eine beschichtete Profibackform legen.
- Mit Mehl, Flocken oder Samen bestreuen.

- Den Teig weitere 1-1,5 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis er den oberen Rand der Form erreicht.
- Den Ofen auf 230°C vorheizen.
- Das Brot in die Mitte des Ofens schieben und 10-20 Minuten anbacken.
- Die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 40-45 Minuten fertig backen.

Tipp 1 - Alternativen

Anstelle von Joghurt kannst du auch Buttermilch oder milchfreie Alternativen wie Sojajoghurt verwenden

Tipp 2 – Energie sparen

In einem herkömmlichen Backofen passen gleichzeitig 6 Profibackformen auf eine Ebene, was Energie spart.