

BlueVelvet Dinkelseelen

Zutaten

500g	BlueVelvet Dinkelvollkornmehl „extrafein“
5g	Flohsamenschale
4 g	Hefe, frisch
15 g	getrockneter Sauerteig
1 TL	Zuckerrübensirup (ca. 15g)
550 ml	Wasser
12 g	Salz
1 EL	Olivenöl



Zubereitung

- In einer Schüssel das Mehl und die Flohsamenschale trocken vermischen
- Hefe, Sauerteigpulver, Zuckerrübensirup mit 480 ml Wasser vermengen und zum Mehl in die Schüssel geben
- ca. **5 Min.** langsam kneten, Salz zugeben, weitere **3 Min.** unterkneten und restliches Wasser schluckweise zugeben, bis ein recht weicher Teig entsteht
- Öl zugeben und weiterkneten, bis das Öl komplett vom Teig aufgenommen ist.
- Nun den Teig in eine geölte Wanne geben und von allen Seiten mehrfach zusammenfalten
- **1 Std.** bei ca. 23°C gehen lassen und nach jeweils **30 Min.** dehnen und falten
- Teig abgedeckt im Kühlschrank bei ca. 5-6°C für **12- 18 Std** gehen lassen
- Nach der Ruhezeit den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf eine mit Wasser benetzte Oberfläche kippen
- mit einer Teigkarte längliche Stücke abstechen und mit nassen Händen auf ein mit Backfolie belegtes Backblech legen. Die Oberfläche mit grobem Salz und Kümmel bestreuen
- Ofen auf 240°C vorheizen
- die Teiglinge nochmals **20 Minuten** bei Raumtemperatur reifen lassen
- Die Dinkelseelen im vorgeheizten Ofen für **10 Minuten** mit Dampf anbacken.

- Ofentüre öffnen und Dampf entweichen lassen.
- Ofentemperatur auf 200°C reduzieren und weitere **12 - 15 Minuten** fertig backen.
- BlueVelvet Dinkelseelen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und
- **Genießen**