

Einkornbrötchen Version II - einfacher

Zutaten

| | |
|---------------|----------------------------------|
| 500g | Einkorn Vollkornmehl „extrafein“ |
| 10g | Flohsamenschalen |
| 5 g | Hefe, frisch |
| 390 ml | Wasser |
| 1 EL | Essig oder 2 EL Anstellgut |
| 12g | Salz |
| 1 EL | Öl |



Zubereitung

- Mehl und Flohsamenschalen in einer Schüssel mischen, die Hefe darüber krümeln.
- Wasser und Essig hinzufügen, zuerst mit einem Löffel und anschließend von Hand verkneten (die Hände dabei mit Wasser benetzen).
- Salz hinzufügen und unterkneten.
- Öl hinzufügen und ebenfalls unterkneten, bis es vom Teig aufgenommen ist.
- Den Teig in eine geölte, flache Teigwanne geben und mit nassen Händen von allen Seiten zusammenfallen.
- Abgedeckt für **12-16 Stunden** im Kühlschrank reifen lassen.
- Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche kippen.
- Den Teig in 10-12 gleiche Stücke teilen und wie im ursprünglichen Rezept zu kleinen Teigkugeln formen.
- Jedes Teigstück von außen nach innen zu einer Kugel formen, umdrehen, so dass der Schluss nach unten zeigt.

- Mit der hohlen (bemehlten) Hand zu einer glatten Kugel schleifen.
- Teiglinge auf ein bemehltes Bäckerleinen (oder ein anderes Tuch) legen.
- Mit einem weiteren Tuch abdecken und nochmals **6-8 Stunden** im Kühlschrank gehen lassen.
- Ofen auf 240°C vorheizen.
- Teiglinge direkt aus dem Kühlschrank auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Teiglinge einschneiden.
- Backblech in den Ofen schieben und für **8 Minuten** bei 240°C mit Dampf anbacken.
- Temperatur auf 200°C reduzieren und für weitere **10-12 Minuten** fertig backen.