

## Einkornbrötchen Version III

### Zutaten

<b>500g</b>	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
<b>8g</b>	Flohsamenschalen
<b>5 g</b>	Hefe, frisch
<b>450-500ml</b>	Wasser
<b>1 EL</b>	Essig oder 2 EL ASG
<b>10g</b>	Salz
<b>1 EL</b>	Öl



### Zubereitung

- Mehl und Flohsamenschalen in einer Schüssel mischen, die Hefe darüber krümeln.
- Wasser, Essig (oder ASG) und Salz hinzufügen, zuerst mit einem Löffel und anschließend von Hand verkneten (die Hände dabei mit Wasser benetzen).
- 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 zusammenfalten.
- Abgedeckt für **12-24 Stunden** im Kühlschrank reifen lassen.
- Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche kippen.
- Ofen auf 240°C vorheizen
- Den Teig mit einer Teigkarte vorsichtig zu einem Rechteck ziehen und in 10-12 gleiche Stücke abtrennen
- Mit Hilfe der Teigkarte die Teiglinge auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegtes Backblech legen.
- Backblech in den heißen Ofen schieben und für **8 Minuten** mit Dampf anbacken.
- Ofentemperatur auf 200°C reduzieren und für **10-12 Minuten** fertig backen.