

BlueVelvet im Glas

Zutaten für 2 Gläser

	Sauerteig
10g	Anstellgut
80g	Einkorn Vollkornmehl „extrafein“
20g	Einkornflocken
110g	Wasser
	Hauptteig
220g	Sauerteig
150g	Wasser (kalt)
220g	Urdinkel BlueVelvet Vollkornmehl „extrafein“
7g	Salz



Zubereitung (von Hand)

Sauerteig

- Alle Zutaten sorgfältig mischen.
- Zugedeckt bei Raumtemperatur 10-16 Stunden reifen lassen.

Hauptteig

- Sauerteig, kaltes Wasser, Ur-Dinkelmehl BlueVelvet und Salz zusammengeben. Von Hand für 2-3 Minuten verkneten.
- Am Ende des Knetens die Hände mit etwas Wasser benetzen und nochmal kurz weiterkneten – der Teig sollte sich jetzt fast wie von selbst von der Hand lösen.
- Teig 10 Minuten ruhen lassen.

- Zwei Weck-Gläser (je 500 ml) innen gründlich mit Butter auspinseln. Optional mit Saaten, Flocken oder Ähnlichem ausstreuen.
- Den Teig auf eine leicht angefeuchtete Arbeitsfläche kippen und in zwei gleiche Hälften teilen (je ca. 290 g).
- Jede Teighälfte mehrfach mit nassen Händen falten, zu einem Zylinder formen und in die vorbereiteten Gläser legen.
- Gläser abgedeckt 2-3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, bis der Teig etwa zu 2/3 des Glases aufgegangen ist.
- Ofen 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Gläser in den Ofen stellen und 45 Minuten backen.

Nach dem Backen entweder:

- die Brote aus den Gläsern nehmen und abkühlen lassen, oder
- die Brote im Glas haltbar machen, indem sie einkocht werden