



Daten

Teiggesamtwicht

725g

Teigeinlage

ca. 91g

Teigausbeute

183 (theoretisch)

Quellstück

18g Quinoa-Samen
18g Leinsamen (gold, alternativ braun)
18g Haferflocken (grob)
7g Salz
65g Wasser (18-20°C)

Zutaten vermischen und 8-14 Stunden bei 6-8°C quellen lassen.

Vorteig

35g Emmervollkornmehl
35g Wasser (18-20°C)
0,1g Hefe

Zutaten vermischen und 12-20 Stunden bei 20-22°C reifen lassen.

Hauptteig

Vorteig
Quellstück
200g Weizenmehl 550
55g Roggenmehl 1150
70g Dinkelvollkornmehl
10g Olivenöl
190g Wasser (18-20°C)
3,5g Hefe

Kneten

Alle Zutaten, inklusive Quellstück und Vorteig, 6 Minuten auf niedrigster Stufe und 3 Minuten auf zweiter Stufe kneten.

Stockgare

Bei 6-8°C 10-12 Stunden gehen lassen.

Aufarbeiten

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und **8 Teiglinge** (ca. 91g, rechteckige Stücke) abstechen. Diese zylinderförmig einschlagen (die kürzere Seite nach vorne "rollen"). Die Teiglinge mit der Oberseite (Schluss ist oben) in einer Mischung aus Mohn, geschroteten Leinsamen und feinen Haferflocken wälzen und mit Schluss nach unten 45 Minuten im bemehlten Bäckerleinen gehen lassen.

Backofen vorheizen

Den Backofen auf 250°C vorheizen.

Backen

Die Teiglinge mit Schluss nach oben auf Backpapier geben und bei 230°C insgesamt 18-20 Minuten mit Dampf backen. Nach 8 Minuten die Ofentüre weit öffnen um den Dampf abzulassen. In den letzten 3-5 Minuten die Ofentüre einen Spalt öffnen bzw. auf Umluft schalten um eine rösche Kruste zu erhalten.