



Daten

Teiggesamtwicht

553g

Teigeinlage

ca. 92g

Teigausbeute

194 (theoretisch)

Quellstück

10g Sonnenblumenkerne
25g Roggenschrot (grob)
25g 4-Korn-Flocken (Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer)
15g Leinsamen
75g Wasser (18-20°C)

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

Vorteig

30g Weizenmehl 550
20g Wasser (18-20°C)
0,3g Hefe

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

Hauptteig

Vorteig
Quellstück
155g Weizenmehl 1050
40g Roggenmehl 1150
4g Backmalz (inaktiv)
5g Sonnenblumenöl
6g Salz
3g Hefe
140g Wasser (18-20°C)

Kneten

Das Salz im Wasser auflösen und alle Zutaten, inklusive Quellstück und Vorteig, hinzugeben. 5 Minuten auf niedrigster Stufe und 2:30 Minuten auf zweiter Stufe kneten.

Stockgare

Bei 6-8°C 10-14 Stunden gehen lassen.

Aufarbeiten

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einem Rechteck ziehen und **6 Teiglinge** (ca. 92g, rechteckige Stücke) abstechen. Die Teiglinge mit der Oberseite in Sonnenblumenkernen wälzen und mit der Unterseite nach oben ca. 75-90 Minuten im bemehlten Bäckerleinen bei 20-22°C gehen lassen.

Backofen vorheizen

Den Backofen auf 250°C vorheizen.

Backen

Die Teiglinge rumdrehen (Sonnenblumenkerne sind jetzt oben) und auf Backpapier geben. 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 oder auf Umluft schalten um eine rösche Kruste zu erhalten.