

3KornBrot

Am Vormittag des 1. Tages: ca. 11.00 Uhr

Sauerteig herstellen:

160 g Roggenmehl 1150

160 g Wasser

16 g Anstellgut (aus dem Kühlschrank)

Brühstück herstellen:

50 g Leinsamen, 50 g Sesam, 50 g Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne und 20 g Salz mit 150 g kochendem Wasser überbrühen und ruhen lassen

vermischen und für ca. 20 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.

Am nächsten Tag morgens: ca. 7.00 Uhr

Sauerteig, Brühstück, 165 g Roggenmehl 1150, 325 g Weizenmehl 1050, 210 g Wasser für 8 Minuten langsam kneten lassen

$\frac{1}{2}$ Stunde ruhen lassen - dann den Teig falten und in einer Form oder Gärkorb mit dem Schluss nach oben für ca. 2 - 2,5 Stunden gehen lassen

Befeuchten und in den vorgeheizten Backofen 240° C stellen - nach 15 Minuten die Temperatur herunterstellen auf 180° C

das Brot wäre dann gegen 9.45 Uhr fertig

Gutes Gelingen - schmeckt köstlich