

KürbiskernKörnerBrot (a la Anne)

Sauerteig am Vortag ansetzen

*(mindestens 14 Std. reifen lassen): 40 g ASG, 170 g RM 1150
und 170 g Wasser*

Variante mit Poolish : dann auch dieses ansetzen (siehe unten)

*Backtag: Brühstück aus: 100 g Sonnenblumenkernen, 50 g
Chiasamen und 50 g Kürbiskerne
dazu 200 g kochendes Wasser
verrühren und abkühlen lassen
(dauert etwa 1 gute Stunde)*

<i>Zutaten:</i>	<i>Sauerteig + Brühstück + 300 g WVM 15 g Hefe in 100 g Wasser auflösen dazu 1 TL Agavendicksaft 20 g Salz 2 gestr. TL Backmalz</i>	<i><u>ODER:</u></i>	<i>Sauerteig + Brühstück + Poolish dann noch 200 g WVM 20 g Salz 2 gestr. TL Backmalz</i>
-----------------	---	---------------------	---

alles in der Maschine 8 Minuten kneten.

30 Minuten ruhen lassen - dann mit Hilfe etwas Mehl zu einem Brotlaib formen

*Ich backe das Brot in einem Römertopf - dazu lege ich den geformten Laib in
den Topf - Deckel drauf und für 45 Minuten gehen lassen.*

*In den kalten Backofen - unterste Schiene - 220° C Ober/Unterhitze
etwa 65 Minuten mit Deckel backen.*

Kann noch 8 - 10 Minuten bei 180° C Umluft ohne Topf nachgebacken werden.

Gut auskühlen lassen - schmeckt prima!

**) um die Hefemenge zu reduzieren kann man auch ein Poolish ansetzen:
100 g WVM mit 3 g Hefe und 100 g Wasser und 1 TL Agavendicksaft vermengen
- für 2 - 3 Stunden an einem warmen Ort „anspringen“ lassen und dann
abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank (größere Schüssel)*