

Sauerteig „Bruno“

213

Hallo, Ich bin Bruno, dein neuer Sauerteig.

Einen Tag (ca. 24 Stunden) bevor du Brot backen möchtest, musst du mich wecken:

- Den Inhalt dieses Glases (also mich) in eine große Schüssel geben
- 233 - 350g Roggenmehl
- 0,33 - ½ l warmes Wasser dazu, mit dem Löffel verrühren und bei mind. Zimmertemperatur zugedeckt 24h gehen lassen.

Backtag:

Aus der großen Schüssel 2 x 5 EL Teig abnehmen, wieder 7 - 14 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

1 x zum verschenken und 1 x für das nächste Brot.

Zum restlichen Teig dazu:

- 350g Roggenmehl 233
- 350g Dinkelmehl 233
- 1 gehäufte EL Salz
- ½ l warmes Wasser 0,33
- wahlweise Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam, Käse, getrocknete Zwiebeln,

Mit dem Knethaken alles verrühren und 1h gehen lassen.

2 Kastenformen füllen und wieder 1h gehen lassen.

Die Brote vor dem Backen einritzen.

Eine Schale mit Wasser in dem Ofen stellen.

Im vorgeheizten Ofen 20 min. bei 220°C und dann weiter bei 180 Grad 55 min. backen.

!!! Roggenmehl ist für mich Überlebenswichtig !!!