

Bio 4-Kornbrot langgeführt

Geheimrezept



Vor- und Zubereitung: 30 min
Stockgare: 4-5h
Stückgare: 20 min
Backen: 20-35 min

Zutaten für 1-2 Brote

500g Bio 4-Kornmehl
11g Salz
6g Hefe
310g Wasser



Zubereitung Knetmaschine:

Mehl in die Schüssel geben, zerbröckelte Hefe, Wasser und Salz zugeben. Auf kleiner Stufe 3 min vermischen, auf intensiver Stufe ca. 6-8 min zu einem weichen, glatten Teig kneten. Der Teig löst sich vom Schüsselrand. Mit Fenstertest prüfen (Tipp Fenstertest).

Stockgare

Den Teig mit einem feuchten Tuch oder einer Folie bedecken und ca. 4-5h bei Raumtemperatur aufgehen lassen.

Aufarbeiten und Stückgare

Teig in Portionen teilen und zu Broten oder Brötchen formen. Dazu den Teig leicht mit Mehl bestäuben und mit nassen Händen formen. Nun den Teig nochmals ca. 20 min bei Raumtemperatur gären lassen.

Backen

Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 190°C vorheizen. Wenn möglich mit Dampf backen oder beim Einschliessen Eiswürfel auf ein vorgeheiztes Blech geben (siehe Tipp).

Backzeit Brot ca. 35 Minuten, Brötchen ca. 20 Minuten bis sie goldbraun sind und beim Klopfen auf der Unterseite hohl klingt.

Das selbstgemachte 4-Kornbrot oder die Brötchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und geniessen.

Gutes Gelingen!

Noch mehr tolle Geheimrezepte oder Mehle finden Sie unter:
lindmuehle.ch/freizeitbackshop oder dem QR-Code.

