

Malziges Wildhefebrot

Zutaten	So geht´s
Quellmix: 150 g Zuckerrüben-Hefewasser 180 g Wasser oder insges. 330 g Hefewasser 15 g Flohsamenschalen	...verrühren und 15 Minuten quellen lassen
Mehlmix: 100 g Reisvollkornmehl 100 g Tapiokastärke 50 g Braunhirsemehl 50 g Teffmehl 10 g Salz	...gut vermischen. Den Quellmix auf das Mehl schütten und alles miteinander kräftig verkneten. Rund formen und in ein Gärkörbchen legen. 12 Stunden abgedeckt bei Raumtemperatur ruhen lassen.
	Backofen mit Topf auf 230 Grad vorheizen. Den Teigling in den Topf heben und backen.
	220 Grad - 30 Minuten Deckel abnehmen und 20 - 25 Minuten fertig backen.
	Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Ich wünsche dir viel Spaß beim Backen und eine köstliche Brotzeit.
Elke

Platz für deine Notizen: