

Balzner Mühlebrot

Vorteig: 12 bis 48 Stunden vorher anmachen

150 g Bio-Weizen Vollkornmehl steingemahlen

1 ½ dl Wasser kalt

2 g Hefe

miteinander verrühren, nicht kneten! zudecken

Teig: 450 g Bio-Weizen Vollkornmehl steingemahlen

400 g Bio-Dinkel Vollkornmehl steingemahlen

1 Tasse Baumnüsse

17 g Salz

5 dl Wasser 28° (höchstens 36°)

20 g Hefe

- Vorteig und Teig zusammenkneten, ca. 8 Minuten*
- 15 Minuten ruhen lassen*
- Formen*
- nochmals 15 bis 20 Minuten ruhen lassen*

Backen: *Das Brot mit kaltem Wasser bepinseln und bei Höchsttemperatur in den Backofen schieben. Nach 10 Minuten auf 200° zurückschalten und noch 20 Minuten weiterbacken. Brot aus dem Ofen nehmen und sofort mit kaltem Wasser bepinseln.*