

## 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.*