

Grahambrot

Vorteig ansetzen:

180g Wasser lauwarm

4g Frischhefe einrühren

150g Grahammehl dazu mischen

Zugedeckt 2-3 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen

Hauptteig:

Dem Vorteig die weiteren Zutaten begeben:

10g Frischhefe in den Vorteig einrühren

160g Wasser dazu geben

10g Salz

1 EL Öl

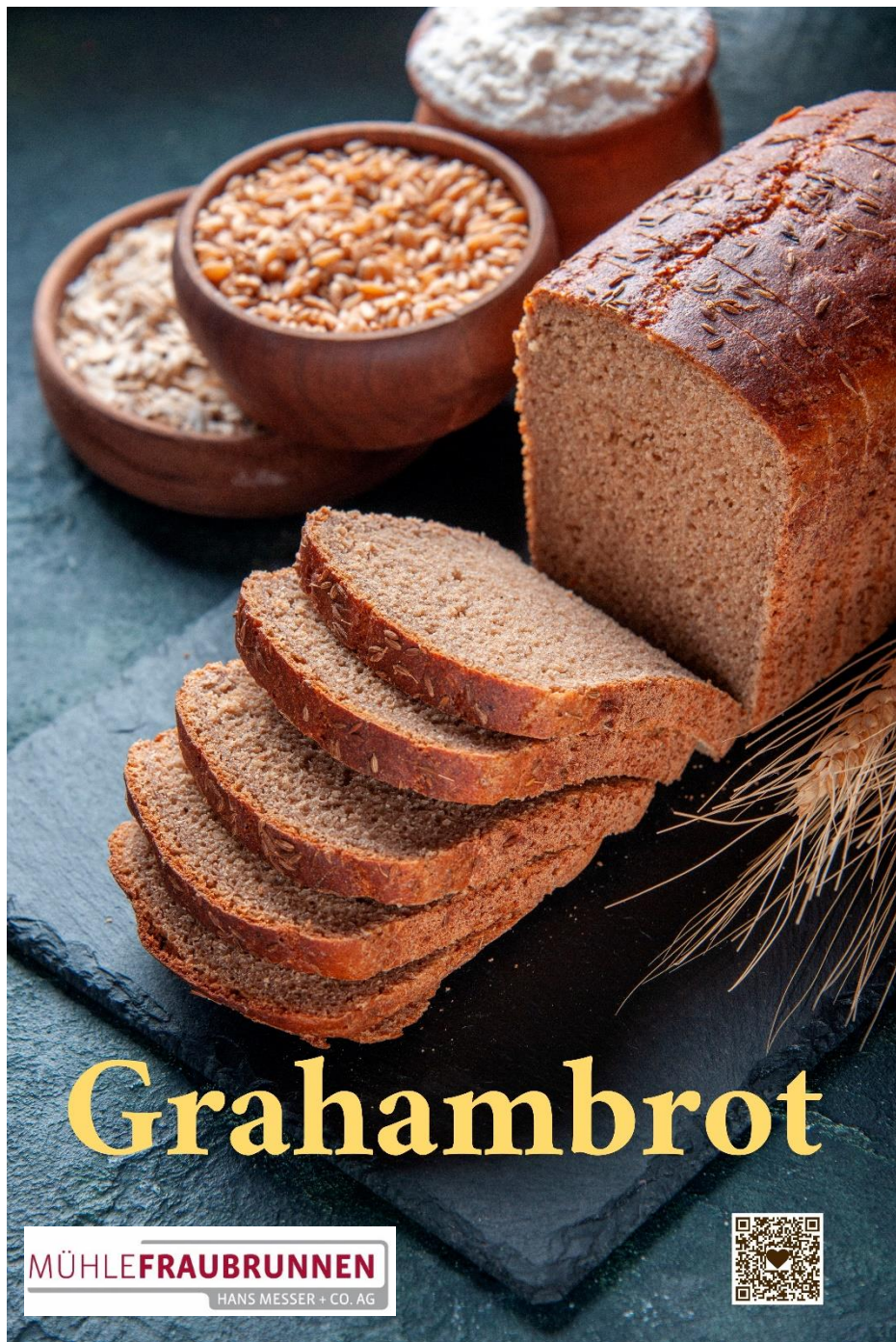
350g Grahammehl

Alles sorgfältig zu einem geschmeidigen, feuchten Teig kneten.

Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen, zusammenfallen und nochmals ca. 30 Min. gehen lassen.

Auf einer bemehlten Oberfläche formen, 10 Min. ruhen lassen.

In einer Cakeform oder auf einem Blech mit Ober-/Unterhitze 230° backen (ca. 40 Min.)



Grahambrot

MÜHLEFRAUBRUNNEN

HANS MESSER + CO. AG

