## Seeländer Brot

Vorteig:

200g Wasser

2g Frischhefe einrühren

150g Seeländermehl dazu mischen

Zugedeckt 2-4 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen

## Hauptteig:

Dem Vorteig die weiteren Zutaten beigeben:

10g Frischhefe in den Vorteig einrühren

110g Wasser dazu geben

350g Seeländermehl

10g Salz

1 EL Öl

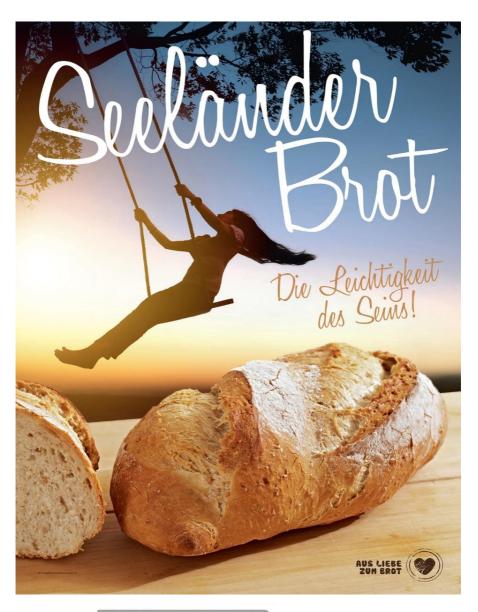
Alles sorgfältig zu einem geschmeidigen, feuchten Teig kneten, sollte sich vom Schüsselrand lösen.

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

Teig länglich formen, 10 Min. ruhen lassen, einschneiden und in einer hitzebeständigen Form oder auf Blech bei 230° backen (ca. 40 Min.)

Variante: Wenn's eilt, kann man auf den Vorteig verzichten.

Die Mengen von Vor- und Hauptteig zusammenzählen.





031 760 10 20 - www.muehle-fraubrunnen.ch