Vollkornbrot

Vorteig ansetzen:

200g Wasser lauwarm

2g Frischhefe einrühren

150g Vollkornmehl dazu mischen

Zugedeckt 2-4 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen

Hauptteig:

Dem Vorteig die weiteren Zutaten beigeben:

10g Frischhefe in den Vorteig einrühren

150g Wasser dazu geben

10g Salz

1 EL Öl

350g Vollkornmehl

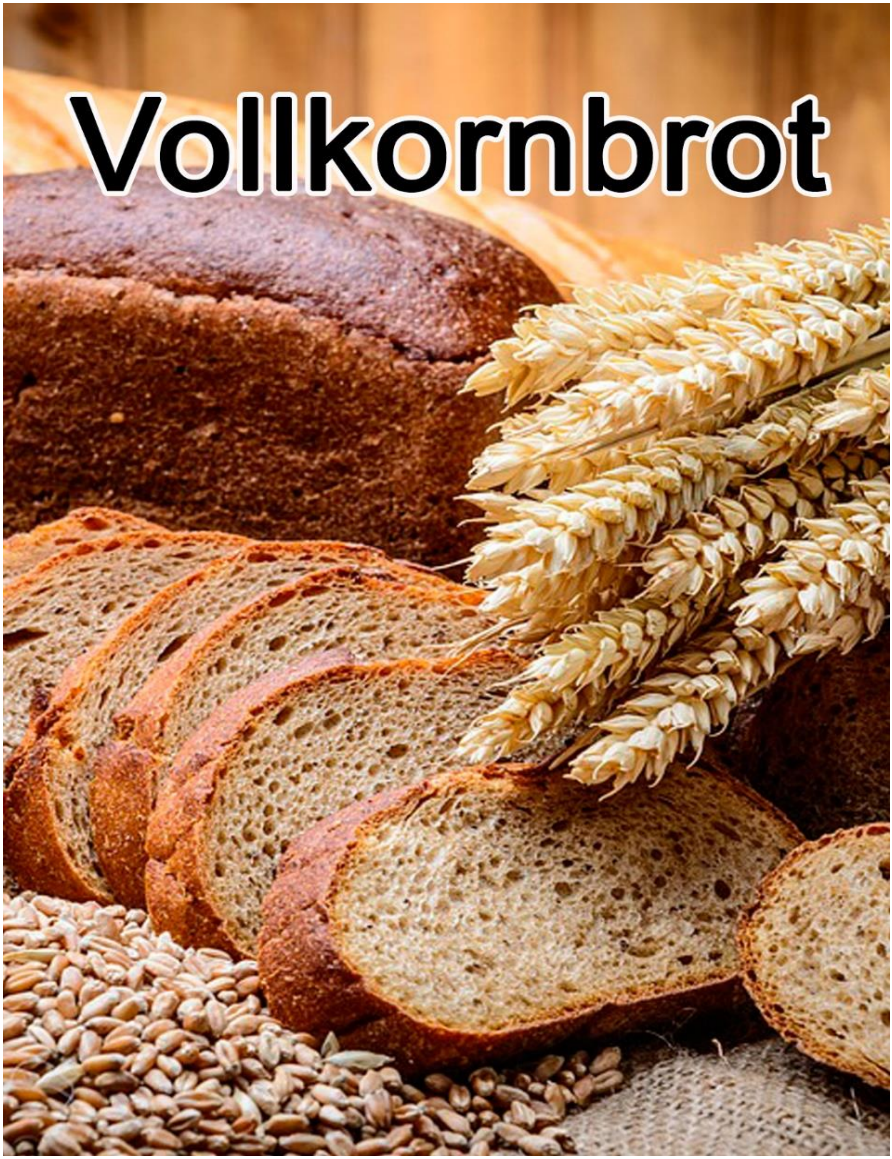
Alles sorgfältig zu einem geschmeidigen, feuchten Teig kneten.

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

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

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

Vollkornbrot



MÜHLE**FRAUBRUNNEN**
HANS MESSER + CO. AG

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