

Bio - Amaranth – Vollkornbrot



Quellstück

0,170 kg	Bio - Amaranth (ganze Körner)
0,040 kg	Bio - Sonnenblumenkerne
0,040 kg	Bio - Sesam
0,400 kg	Wasser

0,650 kg Quellstück

- Amaranth 10 min. im Wasser kochen
- Saaten dazu geben, vom Herd nehmen
- gut auskühlen lassen

Teig

0,650 kg	Quellstück
0,160 kg	Bio - Roggenvollkornsauer
0,170 kg	Bio - Dinkelvollkornmehl
0,010 kg	Salz
0,010 kg	Bio-Hefe

1,000 kg Teig

Verarbeitung

- Teigtemperatur 25 °C
- Knetzeit 3 und 4 min
- Teigruhe 35 min
- Backen im kleinen Kasten bei 260 °C auf 240 °C fallend
- Backzeit ca. 45 min