

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