



Backrezept No.3 aus der Getreidemühle Luz

AOK-Brot - ballaststoffreich

eine ausgewogene Mischung aus Weizenvollkornmehl / Roggenvollkornmehl / Haferflocken / Sonnenblumen / Leinsaat / Sesam / Kürbiskernen und Natursauerteig besonders ballaststoffreich

1kg AOK-Mischung
½ Würfel Hefe
25g Salz (3 Teelöffel)
750 ml Wasser

Die Mischung und das Salz in eine Schüssel geben, die Hefe im Wasser auflösen und dazugeben. Den Teig etwa 10 min. gut durchkneten, anschließend mit einer Folie abdecken und 60 min. gehen lassen. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte nochmals kräftig durchkneten und am besten in eine gefettete Blechkapsel legen. Den Teig wieder zudecken und jetzt nochmals 30 min. ruhen lassen.

Dann den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, in den auf 250°C vorgeheizten Backofen schieben und eine Tasse Wasser dazustellen. Den Backofen nach 10 min. auf 200°C zurückstellen. Das Brot muss etwa 60 min. backen.

Tipps zum Brotbacken:

Achten Sie auf die richtige Teiggare, denn davon ist der Geschmack des Brotes abhängig. Die richtige Gare ist erreicht, wenn der Teig bei vergrößertem Volumen noch so elastisch ist, dass ein Fingerdruck wieder verschwindet.

Die Teiggare ist von Teigtemperatur und Teigfestigkeit abhängig. Der Teig sollte eine Temperatur von 23 bis 26°C haben, wärmere und weiche Teige benötigen eine kürzere, kühle und feste Teige eine längere Teiggare.

Hinweise auf Brotfehler und ihre mögliche Ursache:

Zu flache Form: Zu weicher Teig, Übergare, zu kalter Backofen.

Krümeln und Risse in der Krume: Zu fester Teig, zu wenig geknetet, zu wenig/zu kühle Teiggare

Abbacken der Rinde: Zu fester Teig, zu viel Teiggare

Speckstreifen am Boden: Zu weicher Teig, enzymreiches Mehl

Die Getreidemühle Luz wünscht gutes Gelingen und guten Appetit.