

# Wildhefe-Kruste

Zutaten	So geht´s
<b>Mehlmix:</b> 50 g Reisvollkornmehl 50 g Braunhirsemehl 50 g Teffmehl 50 g Hafervollkornmehl	... vermischen
330 g Wildhefewasser	... mit dem Mehlmix verschlagen. 6 - 12 Stunden warm ruhen lassen bis der Vorteig gut aufgegangen und voller Gärblasen ist.
15 g Flohsamenschalen	...unterrühren und nochmals rund 1 Stunde ruhen lassen.
50 g Speisestärke 50 g Tapiokastärke 10 g Salz 1 EL Olivenöl (oder neutrales Speiseöl)	....unter den Vorteig mischen und gründlich verkneten.
	Den Teig rund formen und in ein Gärkorbchen legen. Den Teigling wieder warm ruhen lassen bis er sichtbar aufgegangen ist.
	Backofen mit Topf auf 220 Grad vorheizen.
	Den Teigling auf die Matte stürzen und in den Topf legen. 2 Eiswürfel am Rand unter die Matte legen. Deckel schließen.
	Backen: 220 Grad - 25 Minuten Deckel abnehmen 200 Grad - 30 Minuten
	Auf einem Gitter auskühlen lassen



Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Backen und eine köstliche Brotzeit. Elke :-)