

Landbrot mit wilder Hefe

| Zutaten | So geht' s |
|--|--|
| Vorteig: 330 g sehr aktives Wildwasser 15 g Flohsamenschalen 50 g Buchweizenmehl 50 g Hirsemehl | ...verrühren und für mindestens 3 Stunden an einen warmen Platz (ca. 25 Grad) stellen. Der Vorteig muss sichtbar aufgegangen und voller Gärbläschen sein. |
| Mehlmix: 100 g Tapiokastärke 100 g Teffmehl 10 g Salz | ...vermischen |
| 1 EL Olivenöl oder anderes Öl | ...mit dem Mehlmix zum Vorteig geben und zu einem weichen, kompakten und geschmeidigen Teig kneten. Den Teig rund formen und in ein Gärkörbchen legen. Abdecken und warm stellen. Der Teig soll sichtbar aufgegangen sein. |
| | Backofen mit Topf auf 230 Grad rechtzeitig vorheizen. |
| | Den Teigling in den Topf legen, 2 Eiswürfel hinein legen, Deckel schließen und in den Backofen stellen. |
| Backen: | 220 Grad - 50 Minuten . Nach rund 30 Minuten den Deckel abnehmen und das Brot fertig backen. |
| | Auf einem Gitter abkühlen lassen. |



Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Backen. Lass es dir gut gehen.
 Elke :-)

Platz für deine Notizen: