

Spelta hell

Brot Zusammensetzung:

Dinkelmehl, Wasser, Hefe, Salz, Emulgator (E472e), Mehlbehandlungsmittel (Ascorbinsäure)

Brot Nährwert pro 100 g:

Energie: 1053 kJ (251 kcal)
Eiweiss: 9,3 g
Kohlenhydrate: 49,4 g
Fett: 1,5 g



Rezept: 1'000 g Wasser
1'500 g Spelta Ur-Dinkelmehl (Art. Nr. 1361)
50 g Hefe
35 g Salz

Kneten: Spiralkneter:
8 Minuten im 1. Gang
2 Minuten im 2. Gang
Teigtemperatur: 25°C

Stockgare: 40 Min. bei Raumtemperatur
Bei Halbzeit aufziehen

Abwiegen: 500 g – Rund vorwirken
10 Minuten Ruhezeit

Aufarbeiten: Rund
Mit Rollholz 3 Dreiecke auswallen
Zur Mitte hin übereinander legen
Die Oblaten anbringen und mit Schluss nach unten gären lassen

Stückgare: ca. 40 Minuten

Backen: die Teiglinge wieder umdrehen
Mit Dampf einschiessen
Während ca. 40 Minuten backen
Dampfabzug bei Halbzeit öffnen