

## Spelta dunkel

### **Brot Zusammensetzung:**

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

### **Brot Nährwert pro 100 g:**

Energie: 1067 kJ (254 kcal)  
Eiweiss: 9,8 g  
Kohlenhydrate: 48,2 g  
Fett: 1,8 g



### **Rezept:**

1'000 g Wasser  
1'580 g Spelta Ur-Dinkelmehl (Art. Nr. 1538)  
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  
Ganz leicht mit Ur-Dinkelmehl stauben  
Mit Dampf einschiessen  
Während ca. 40 Minuten backen  
Dampfabzug bei Halbzeit öffnen