

Beate's würziges Emmer-Vollkornbrot

Vorteig:

1. alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und über Nacht gehen lassen
2. 3 EL Teig abnehmen und in ein Glas füllen und verschraubt in den Kühlschrank stellen für das nächste Brot
3. Die restlichen Zutaten zum Vorteig geben und verkneten
4. Teig in eine Form mit Backpapier geben, mit Brotgewürz bestreuen, Teig etwas einschneiden und nochmal ca. 30 Min. gehen lassen
5. Ofen vorheizen und Brot bei 250°C 30 Minuten lang backen.
6. Brot wenden und nochmal 20 Minuten bei 190°C fertig backen

Zutaten:

Vorteig:

750g	Emmermehl Vollkorn
1/4	Würfel Hefe
(oder 3 EL	Sauerteig)
500ml	Wasser

Hauptteig:

3 TL	Salz
1 TL	Schabzigerklee
2 EL	Brotgewürz
1 EL	Olivenöl

