

Vollkorn-Sonne

1. Emmermehl, frische Hefe und handwarmes Wasser in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Vorteig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 12 Stunden gehen lassen.
2. Emmermehl, Wasser, Sonnenblumenkerne, Öl und Salz nach und nach zum Vorteig geben und zu einem glatten Teig kneten. Diesen 60 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Danach den etwas flüssigen Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Damit der Teig nicht zerfließt, das Backpapier oben zusammenbinden und ihn weitere 60 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 200 °C (Umluft) mit Topf und Deckel vorheizen. Den Teig zusammen mit dem Backpapier in den Topf geben, die Schnur entfernen und den Deckel schließen. Das Brot auf mittlerer Schiene ca. 50 Minuten backen. Die letzten 10 Minuten mit offenem Deckel fertig backen.

Zutaten Vorteig:

- 150 g Emmermehl Type 1300
- 2 g Hefe, frisch
- 150 g Wasser, handwarm

Zutaten Teig:

- 350 g Emmermehl Type 1300
- 300 g Wasser
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 10 g Öl
- 10 g Salz

2,5 Kg netto



**Emmer
Vollkornmehl**

**Urgetreide von Roland Kobock
Unterbrunn**

angebaut auf der Ackerwildkrautfläche der
Blühpatenschaft München

www.bluehpatschaft-muenchen.de

Inhalt: Mehl und Teile sind nicht zum Rohverzehr bestimmt
und müssen stets gut durchgehitzt werden.

2,5kg



Mindesthaltbar bis
01.02.2024
 Chargennummer: 2013

Müllgitter 1 • D-82404 Sindelfingen • Telefon 0714561 2705 • Telefax 0714561 82142

