

Familienkruste

Zutaten:

Sauerteig:

20 g Anstellgut (=ASG) aus dem Kühlschrank

200 g Roggenmehl (Type 1150 oder Type 997)

200 g Wasser (ca. 37°C)

Anstellgut aus dem Kühlschrank mit Mehl und Wasser in einem sauberen Gefäß mischen und verschließen. 10-14

Stunden bei Raumtemperatur (20-22°C) abgedeckt reifen lassen. Dabei wölbt sich der Sauerteig konvex nach oben. Der Sauerteig ist reif, wenn die Aufwölbung gerade dabei ist, ganz schwach einzufallen.



| | |
|-------|-----------------------------|
| 400g | Sauerteig |
| 330 g | Wasser |
| 3 g | frische Hefe |
| 100 g | Roggenmehl 997 o. 1150 |
| 200 g | Dinkelvollkornmehl |
| 250 g | Dinkelmehl 1050 |
| 17 | Salz |
| 5g | Flohsamenschalen (optional) |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 1 TL | Brotgewürz (optional) |

Zubereitung:

Sauerteig, Wasser, Hefe in den Mixtopf geben und 15

Sek. auf St. 5 mit Linkslauf verrühren. Anschließend restliche Zutaten hinzufügen und nochmals 15 Sek. auf St. 5 mit Linkslauf verrühren und im Anschluss 3 Min. kneten. Teig umfüllen, ca. 60-90 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mehrmals falten und rund formen. In den Ofenmeister platzieren und abgedeckt 30-40 Minuten ruhen lassen. Teigling bemehlen und nach Wunsch einschneiden und mit Deckel in den kalten Ofen reinstellen. Bei 230° ca. 60 – 70 Minuten ausbacken. (ist der Ofen schon heiß mindestens 1 Stunde gehen lassen und die Backzeit verkürzen)

Gutes Gelingen

Julia Braun
Thermomix Gruppenleitung

pampered|chef

SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN

Tel.: 0151 40470922
mail: braun2211@hotmail.com

Shop: www.pamperedchef.eu/JuliaShobby
[fb.me/Julia.Braun.mit.Pampered.Chef](https://www.facebook.com/Julia.Braun.mit.Pampered.Chef)
[fit.mit.thermomix](https://www.instagram.com/fit.mit.thermomix)

