

Grundrezept Falkos Brot



1. Backofen vorheizen auf Umluft 50°C
2. 400 ml Wasser auf ca 40°C erwärmen und in eine Schüssel geben.
3. die Hefe einrühren und 3 Minuten unter leichtem Rühren quellen lassen.
4. die Backmischung zugeben
5. 100-150g Sonnenblumenkerne(Kürbiskerne, Leinsaat oder eine Mischung aus allem) zugeben
6. Mit der Küchenmaschine oder dem Knethaken 5 Min. kräftig durchkneten
7. Wenig Mehl auf eine nicht zu kalte Holzarbeitsfläche (oder vorgewärmtes grosses Holzbrett) verteilen, den Teig darauf geben
8. Die Hände leicht einmehlen
9. In einer Minute noch einmal kurz durchkneten und dabei zu einem Brotlaib formen und auf der Oberseite 2 mal kreuzweise einschneiden
10. Diesen in den Backofen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
11. 30 Min. bei 80°C ruhen lassen. Dabei sollte der Teig sich sichtbar vergrößern(geht natürlich nicht soviel auf, als wenn du Weißmehl hättest)
12. Backofen hochdrehen auf 200°C und eine Stunde backen.