



Rezept des Backhauses in Kooperation mit dem Weltladen Großkrotzenburg

Fairtrade Linsen-Hirse-Ährenbrot

* Die markierten Produkte sind im Weltladen Großkrotzenburg erhältlich.

Zutaten:

- 600 g Dinkelmehl, Type 630
- 500 g Wasser
- 20 g Hefe
- 100 g **Fairtrade Linsen***
- 150 g Ruchmehl (alternativ Dinkelmehl)
- 100 g Linsenmehl
- 150 g (Zwerg)hirsemehl (Teff)
- 10 g Flohsamen
- 25 g **Fairtrade Salz***
- 20 g **Fairtrade Vollrohrzucker***

Zubereitung:

1. Tag Vorteig: 200 g Dinkelmehl mit 4 g Hefe und 209 g Wasser verrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2. Tag:

Für das **Linsenbrühstück** Linsen in 200 g Wasser 15 Minuten aufkochen und danach bei Raumtemperatur auskühlen lassen.

Die Flohsamen mit 100 g Wasser etwas quellen lassen.

Für den Hauptteig, den Vorteig mit dem Linsenbrühstück, 400 g Dinkelmehl, Ruchmehl, Linsenmehl, Hirsemehl, Vollrohrzucker, Salz sowie 16 g Hefe und 300 g Wasser ca. 8 Minuten lang zu einem homogenen Teig verkneten.

Den Teig eine Stunde gehen lassen, dazwischen zweimal zusammenfallen.

Aus dem Teig kleine längliche Brote formen. Mit der Schere den Teig einschneiden und entstehende Spitzen abwechselnd zu beiden Seiten biegen, damit das Brot wie eine Ähre aussieht.

Brote 20 – 30 Minuten gehen lassen und anschließend bei 230°C ca. 30 -40 Minuten backen.

Nach dem Backen auf einem Gitterrost auskühlen lassen.