Vierkornbrot

Vorteig:

150g Wasser

2g Frischhefe einrühren

100g 4-Kornmehl dazu mischen

Zugedeckt 2-4 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen

Hauptteig:

Dem Vorteig die weiteren Zutaten beigeben:

10g Frischhefe in den Vorteig einrühren

170g Wasser dazu geben

400g 4-Kornmehl

10g Salz

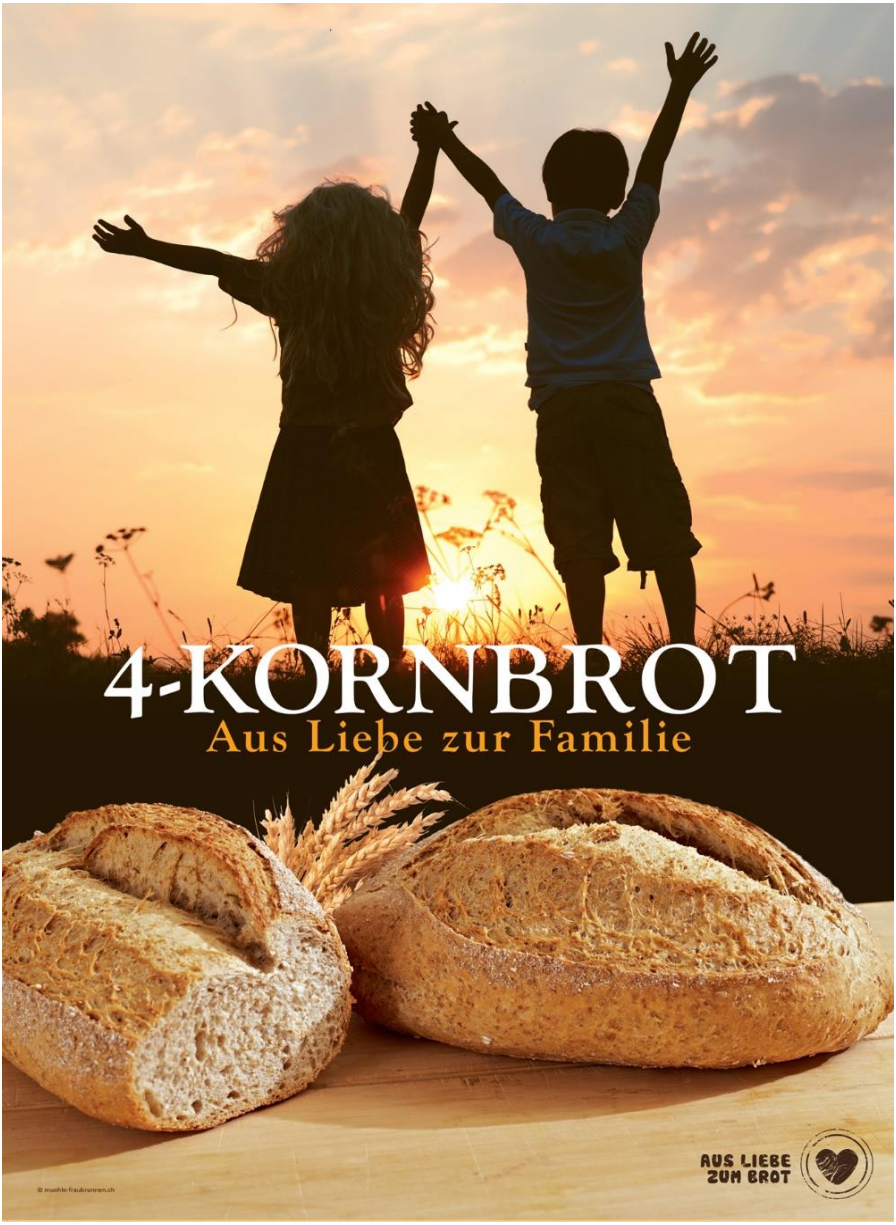
1 EL Öl

Alles sorgfältig zu einem geschmeidigen, feuchten Teig kneten, sollte sich vom Schüsselrand lösen.

Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen, zusammenfalten und nochmals ca. 30 Min. gehen lassen.

Teig formen, 10 Min. ruhen lassen, einschneiden und in einer hitzebeständigen Form oder auf Blech mit Ober-/Unterhitze 220° backen (ca. 40 Min.)

Wenn’s eilt, kann man auf den Vorteig verzichten: Die Mengen von Vor- und Hauptteig zusammenzählen.



MÜHLE**FRAUBRUNNEN**
HANS MESSER + CO. AG

031 760 10 20 - www.muehle-fraubrunnen.ch