



Teigruhe: 4-24 h + 2 h
Backzeit: 65 min
Ofen: 250°C/230°C, OU-Hitze, mittlere Schiene, Gußeisentopf

Zutaten für ein Brot:

Brühstück:

30 g Kürbiskerne, 40 g Sonnenblumenkerne, 30 g Leinsamen
100 g kochendes Wasser

Nasszutaten:

180 g Buchweizensauerteig (70 g Buchweizenmehl + 80-90 g Hefewasser)
150 g fein geriebene Karotten
250 ml lauwarmes Wasser
100 ml lauwarme Buttermilch

Trockenzutaten:

90 g Mantler Brotmix dunkel
70 g Hafermehl
70 g Goldhirsemehl
70 g Kartoffelstärke
50 g Leinsamenmehl
10 g FiberHusk
10 g Salz, 6 g Brotgewürz, 1/2 TL Trockenhefe

1. Den Buchweizensauerteig 8 – 10 h vor der Teigbereitung mischen und abgedeckt bei Raumtemperatur stehen lassen.
2. Die Saaten für das Brühstück 1 h Stunde vor der Teigbereitung oder zeitgleich mit dem Buchweizensauerteig mit kochendem Wasser übergießen.
3. Für den Teig zuerst die Nasszutaten in die Schüssel geben und durchmischen.
4. Brühstück zugeben und durchmischen.
5. Trockenzutaten zugeben, 4 min auf Stufe 1 - 10 min Pause - 4 min auf Stufe 1 (Kenwood).
6. Teig kurz aus der Schüssel, diese einölen und Teig zurück in die Schüssel legen.
7. 4 h Gare bei RT + ev. Gare für weitere 20 h im KS oder im Keller.
8. Danach Teig rundwirken und mit dem Schluss nach unten in ein Gärkörbchen - 2 h Gare bei RT.
9. Ofen auf 250 Grad vorheizen, Brotbacktopf ebenfalls von Beginn in den Ofen stellen.
10. Teigling auf Backpapier stürzen und damit in Topf transferieren.
11. 30 min bei 250 Grad OUH mit geschlossenem Deckel backen, dann 20 min bei 230 Grad backen, Deckel etwas öffnen und weitere 15 min bei 230 Grad fertigbacken.