



Zutaten für 10 Bergsteigerspitz-Weckerl (Teigeinwaage 90 g):

Brühstück:

50 g Buchweizenschrot
8 g Salz
160 g kochendes Wasser

Quellstück:

35 g glutenfreie Haferflocken geschrotet
35 g Goldleinsamen geschrotet
35 g grob gehackte, geröstete Kürbiskerne
90 g kaltes Wasser

Hauptteig:

Brühstück + Quellstück
100 g Hafermehl, 100 g helles Reismehl, 75 g Kartoffelstärke
7 g Flohsamenschalenpulver (fiberHusk)
4 g Trockenhefe
½ geschmorte, zerdrückte Banane (15 min bei 120°C gebacken)
10 getrocknete Apfelfringe eingeweicht oder 1 frischer Apfel
25 g Anstellgut (ASG) aus dem Kühlschrank
7 g Butter
120 g Wasser/Einweichwasser Apfelfringe

Teigruhe: 24 h KS, Stückgare: 1,5-2 h
Backzeit: 23 min
Ofen: 230°C/210°C, OU-Hitze, mit
Dampf, mittlere Schiene

1. Für das Brühstück Schrot und Salz mit kochendem Wasser mischen. Gefäß mit Deckel verschließen und 4-12 h bei RT stehen lassen.
2. Für das Quellstück die angeführten Zutaten mischen, abdecken und 4-12 h bei RT quellen lassen.
3. Die getrockneten Apfelfringe in lauwarmem Wasser einweichen und 4-12 h ziehen lassen.
4. Am Backtag: die halbe Banane samt Schale im auf 120 °C vorgeheizten Ofen backen, auskühlen lassen und zerdrücken. Eingeweichte Apfelfringe oder frischen Apfel in kleine Stücke schneiden/hacken.
5. Bananenmus, Wasser u. ASG mischen, geschnittene Äpfel und Brühstück dazugeben.
6. Trockenzutaten mischen und mit den Butterflocken auf die Nasszutaten geben.
7. Mit dem Flachrührelement der Küchenmaschine 4 min auf Stufe min – 1 (Kenwood) kneten. 10 min Pause. Noch einmal 4 min kneten. Nach 3 min Quellstück auf Stufe 1 min langsam unterkneten.
8. Teig in eine geölte Schüssel geben. Teigkugel durch Schwenken von allen Seiten mit Öl benetzen. Die Schüssel mit einer Kunststoffolie dicht abdecken und für 24 h in den Kühlschrank stellen. Ev. nach ca. 12 h einmal dehnen und falten.
9. Den Teig nach der KS-Gare für 90 min auf RT bringen. 90 g-Teiglinge auswiegen und rundschleifen.
10. Jede Teigkugel etwas flachdrücken, von oben und von unten einschlagen und mit den Händen an den Enden spitzformen. Mit dem Schluss nach unten auf einem bemehlten Tuch abgedeckt für 2 h bei RT reifen lassen.
11. Backrohr mind. 30 min auf 250 °C vorheizen. Feuerfeste Schale von Beginn an auf den Ofenboden stellen. Backblech oder wenn vorhanden Backstahl/Backstein mitaufheizen.
12. Ofentemperatur auf 230 °C reduzieren. Die Teiglinge mit dem Schluss nach oben auf das heiße Backblech/Backstein setzen. 30 ml Wasser in die feuerfeste Form schütten, den Ofenboden zusätzlich mit Wasser besprühen und den Ofen rasch schließen. Nach 8 min Dampf ablassen.
13. Die Weckerl bei 210 Grad 15min fertig backen. Danach auf einem Gitterrost auskühlen lassen.