

# SONNENBROT HILDEBARD VON BINGEN

Ein wärmendes Brot aus **Kamut**, **Dinkelvollkornmehl** und **Kastanienmehl**. Der **Cucuma** wirkt entgiftend und entzündungshemmend und gibt eine schöne sonnengelbe Farbe. Das **Kastanienmehl** ist ein Universal-Stärkungsmittel.

<p><b>VORTEIG</b></p> <p>250 g Kamutmehl 250 g Wasser 0,8 g Frischhefe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Zutaten per Hand vermengen, abgedeckt 12-15 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.</li> </ul>
<p><b>HAUPTTEIG</b></p> <p>Vorteig 250-260 g Wasser 250 g Dinkelvollkornmehl 150 g Maronimehl 12 g Salz 10 g Sesamöl 3 g Kurkuma 5 g Frischhefe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Maschine zuerst die Flüssigkeit, dann alle Zutaten zugeben und gut verkneten, 5 Min. langsam, 5 Min. schnell, zu einem glatten Teig der sich vom Schüsselrand löst</li> <li>• Zugedeckt 90-120 Min. reifen lassen, dabei 3 x jede 30 Min. dehnen und falten.</li> <li>• Laib formen und in einen Garkorb setzen. 30-40 Min.</li> <li>• Den Ofen auf 230 Grad vorheizen</li> <li>• Auf das Blech stürzen, mit Wasser besprühen, in den Ofen geben. Etwas Wasser auf den Ofenboden bzw. auf ein Blech leeren</li> <li>• Nach 10 Min. Dampf ablassen (1 x Tür auf und zu), auf 200 Grad zurück schalten und ca. 35-40 Min. fertig backen</li> </ul> <p><b>VARIANTE MIT ÜBERNACHTGARE</b></p> <p>Alle Zutaten zusammen geben (Vorteig und Hauptteig). Den Teig 1,5 Stunde anspringen lassen und dann 12 Stunden in den Kühlschrank geben.</p>

