

# DINKEL-HAFERFLOCKEN BROT LM

Claudia baut selbst Dinkel und Hafer an, so entwickelten wir das Rezept beim LM-Kurs. Einziges Triebmittel ist aktive Lievito Madre. Ein super saftiges Brot!

<p><b>BRÜHSTÜCK</b></p> <p>120 g Haferflocken 240 g Wasser</p>	<p>10-12 Stunden bei Raumtemperatur abgedeckt stehen lassen</p>
<p><b>MEHLKOCHSTÜCK</b></p> <p>30 g Dinkelvollkornmehl 120 g Wasser 12 g Salz</p>	<p>Unter rühren aufkochen bis es eindickt und mind. 2 Stunden auskühlen lassen oder länger</p>
<p><b>LIEVITO MADRE</b></p> <p>150 g Lievito Madre 150 g Dinkelmehl 800 (1150) 75 g Wasser warm</p>	<p>Vermengen und 10-12 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Das Volumen soll sich mindestens verdoppeln</p>
<p><b>HAUPTTEIG</b></p> <p>Brühstück, Mehlkochstück Lievito Madre 300 g Dinkelmehl 800 (1150) (oder halb Vollkorn)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen geschmeidigen Teig kneten. (Nicht zu lange)</li> <li>• 120 Min. bei 24 Grad, nach 30, 60 Min. dehnen und falten. Wenn es kühler ist auch 3 Stunden.</li> <li>• 40-60 Min. im Gärkorb bei 24 Grad, Schluss oben</li> <li>• Ofen auf 250 Grad vorheizen.</li> <li>• Brot hinein, Dampf. Nach 10 Min. Dampf ablassen und auf 200 Grad zurück schalten. ca. 45-50 Min. fertig backen.</li> </ul>

Triebmittel: Lievito Madre  
Stockgare: 120 - 180 Min.  
Stückgare: 40-60 Min.  
Am Backtag: 4-5 Std.

