

Rezeptname: **Auffrischbrot**

Brühstück (Sonnenblumen, Kürbis, Leinsamen, Sesam):

Saaten	150 g	100 g Sonnenblumenkerne, 30 g Sesam und 20 g
Wasser	150 g	Leinsamen
Gesamt:	300 g	

Hauptteig:

Alpenroggen	100 g	17 %	6,9 %
W700	300 g	50 %	20,7 %
Weizen Vollkorn	200 g	33 %	13,8 %
Wasser	310 g	52 %	21,4 %
Sauerteig	0 g		0,0 %
Poolish	0 g		0,0 %
Öl	10 g	1,7 %	0,7 %
Salz	12 g	2,0 %	0,8 %
Malz	12 g	2,0 %	0,8 %
Brühstück	300 g		20,7 %
Hefe	3 g	0,5 %	0,2 %
Reste Anstellgut	200 g	33,3 %	13,8 %
Sonstiges	0 g		0,0 %
Gesamtgewicht:	1.447 g		100,0 %

Bearbeitungshinweise:

Kneten:	5 Min. Stufe Min. / 12 Minuten Stufe 1 (Kenwood)
Stockgare:	3 Stunden bis zur Verdoppelung dabei zu Anfang und 2x je 30 Min. S/F. In zwei Teile teilen.
Stückgare:	ca. 12 Stunden im Kühlschrank bei 5 Grad
Backen:	250 Grad mit Schwaden, nach 10 Minuten auf 210 Grad. Insgesamt 35-40 Minuten.
Sonstige Hinweise:	Die Reste Anstellgut bestanden aus LM/Roggen- und Weizensauer. Als Öl habe ich Haselnussöl genommen. Anstelle der 12 % Malz habe ich Reissirup verwendet.

Info:

Tatsächliche TA	Gesamt Mehl	600
	Gesamt Flüssigkeit	470
		179