

Rezeptname: Vollkorn Backrahmen mit Saaten (H.-J. Ammel)

Basisdaten:

Roggen VK	850 g	71 %
W700	250 g	21 %
Schwarzroggen R2500	100 g	8 %
Mehl gesamt	1.200 g	100 %
Schüttflüssigkeit	760 g	63 %
Olivenöl	0 g	0,0 %
Dattelsirup	25 g	2,1 %
Salz	25 g	2,1 %
Hefe	6 g	0,5 %

Evtl. noch Saaten und Schüttflüssigkeit für Brühstück.

Sauerteig: Sauerteig 200 TA

Sauerteig Mehl	420 g	Roggen VK	12 Stunden bei Raumtemperatur.
Sauerteig Wasser	420 g		
Anteil Versäuerung	10 %		
ASG	42 g	Roggen	
Gesamt:	882 g		

Brühstück (100 g Sonnenblumen u. Kürbis, 40 g Leinsamen, 40 g Sesam):

Saaten	180 g	Saaten anrösten und mit dem kochenden Wasser übergießen. Auskühlen und quellen lassen. Am besten über Nacht.
Wasser	135 g	
Gesamt:	315 g	

Hauptteig:

Roggen VK	430 g	36 %	17,4 %
W700	250 g	21 %	10,1 %
Schwarzroggen R2500	100 g	8 %	4,0 %
Schüttflüssigkeit	340 g	28 %	13,7 %
Sauerteig	882 g	74 %	35,7 %
Poolish	0 g	0 %	0,0 %
Olivenöl	0 g	0,0 %	0,0 %
Salz	25 g	2,1 %	1,0 %
Dattelsirup	25 g	2,1 %	1,0 %
Mehlkochstück:	0 g	0 %	0,0 %
Brühstück	315 g	26 %	12,7 %
Hefe	6 g	0,5 %	0,2 %
Reste Anstellgut	0 g	0,0 %	0,0 %
Geriebener Apfel	100 g	8 %	4,0 %
Gesamtgewicht:	2.473 g		100,0 %

Bearbeitungshinweise:

Kneten:	10 Min. Stufe Min. (Kenwood). Zuletzt Brühstück einkneten.
Stockgare:	45 Minuten Kesselruhe RT.
Stückgare:	Ca. 90 - 110 Minuten RT.
Backen:	250 Grad mit Schwaden, nach 10 Minuten auf 210 Grad. 50 Minuten 210 Grad, 15 Minuten 210 Grad ohne Backrahmen. Insgesamt ca. 75 - 80 Minuten.
Sonstige Hinweise:	

Info:

Tatsächliche TA	Gesamt Mehl	1.200
	Gesamt Flüssigkeit	895
		175