

Rezeptname: Roggenmischbrot 70-30 Kastenform 1 Kilo (H.J. Ammel)

Basisdaten:

Roggen VK	450 g	64 %
Tipo 00	200 g	29 %
Schwarzroggen R2500	50 g	7 %
Mehl gesamt	700 g	100 %
Schüttflüssigkeit	545 g	78 %
Öl	0 g	0,0 %
Dattelsirup	15 g	2,1 %
Salz	15 g	2,1 %
Hefe	5 g	0,7 %

Evtl. noch Saaten und Schüttflüssigkeit für Brühstück.

Sauerteig: Sauerteig 200 TA

Sauerteig Mehl	250 g	Roggen VK	4 Stunden bei 30 Grad
Sauerteig Wasser	250 g		
Anteil Versäuerung	20 %		
ASG	50 g		
Gesamt:	550 g		

Brühstück (Sonnenblumen, Kürbis, Leinsamen, Sesam):

Saaten	100 g	Saaten anrösten und mit dem kochenden Wasser übergießen. Abkühlen und quellen lassen.
Wasser	75 g	
Gesamt:	175 g	

Hauptteig:

Roggen VK	200 g	29 %	13,3 %	Roggen VK frisch gemahlen. Alternative für Dattelsirup wäre Rübekraut oder Honig. Teig mit Spatel in die gefettete 1-Kilo-Form füllen und glattziehen. Der Teig sollte den oberen Rand der Form erreichen.
Tipo 00	200 g	29 %	13,3 %	
Schwarzroggen R2500	50 g	7 %	3,3 %	
Schüttflüssigkeit	295 g	42 %	19,6 %	
Sauerteig	550 g	79 %	36,5 %	
Poolish	0 g	0 %	0,0 %	
Öl	0 g	0,0 %	0,0 %	
Salz	15 g	2,1 %	1,0 %	
Dattelsirup	15 g	2,1 %	1,0 %	
Mehlkochstück:	0 g	0 %	0,0 %	
Brühstück	175 g	25 %	11,6 %	
Hefe	5 g	0,7 %	0,3 %	
Reste Anstellgut	0 g	0,0 %	0,0 %	
Sonstiges	0 g	0 %	0,0 %	
Gesamtgewicht:	1.505 g		100,0 %	

Bearbeitungshinweise:

Kneten:	10 Min. Stufe Min. (Kenwood). Zuletzt Brühstück einkneten.
Stockgare:	45 Minuten Kesselruhe RT.
Stückgare:	Ca. 80 Minuten RT (stand auf der warme Fensterbank).
Backen:	250 Grad mit Schwaden, nach 10 Minuten auf 210 Grad. 40 Minuten 210 Grad, 10 Minuten 210 Grad ohne Form. Insgesamt ca. 60 Minuten.
Sonstige Hinweise:	

Info:

Tatsächliche TA	Gesamt Mehl	700
	Gesamt Flüssigkeit	620
		189