

Rezeptname: Weizen-Dinkel-Emmer

**Basisdaten:**

Weizen 550	150 g	25 %
Ur-Dinkel Vollkorn	100 g	17 %
Tipo 00 Vittoria	300 g	50 %
Emmer	50 g	8 %
Mehl gesamt	600 g	100 %
Schüttflüssigkeit	480 g	80 %
Olivenöl	12 g	2,0 %
Reissirup	12 g	2,0 %
Salz	12 g	2,0 %
Evtl. noch Saaten		



**Sauerteig**

**Sauerteig 200 TA**

Sauerteig Mehl	150 g	Weizen 550	ca. 4 Stunden bei 29 Grad in der Gärbox. Mindestens bis zur Verdoppelung gehen lassen. Alternativ mit 15 g ASG für 12 Stunden bei Raumtemperatur.
Sauerteig Wasser	150 g		
Anteil Versäuerung	20 %		
ASG	30 g	Hybrid-ASG	
Gesamt:	330 g		

**Brühstück (50 g Dinkelmalzflocken, 50 g Weizenschrot)**

Saaten	100 g	50 g Dinkelmalzflocken, 50 g Weizenschrot
Wasser	100 g	
Gesamt:	200 g	

**Hauptteig:**

Ur-Dinkel Vollkorn	100 g	17 %	8,0 %	Alle Zutaten bis auf Salz und Öl in den Kessel und kneten bis zu einem guten Fenstertest. Zuletzt Salz und Öl und dann Brühstück einkneten.
Tipo 00 Vittoria	300 g	50 %	24,1 %	
Emmer	50 g	8 %	4,0 %	
Schüttflüssigkeit	230 g	38 %	18,5 %	
Sauerteig	330 g	55 %	26,5 %	
Olivenöl	12 g	2,0 %	1,0 %	
Salz	12 g	2,0 %	1,0 %	
Reissirup	12 g	2,0 %	1,0 %	
Brühstück (50 g Dinkel)	200 g	33 %	16,1 %	
Gesamtgewicht:	1.246 g		100,0 %	

**Bearbeitungshinweise:**

Kneten:	5 Minuten Stufe MIN, 10 Minuten Stufe1 (Kenwood).
Stockgare:	3 Stunden bei Raumtemperatur in einer leicht geölten Teigwanne. Am Anfang und 2x nach 30 Minuten dehnen und falten.
Stückgare:	12 Stunden bei 5 Grad im Kühlschrank.
Backen:	Backofen auf 250 Grad vorheizen (am besten mit Backstahl oder Backstein. Einschließen mit Schwaden und 10 Minuten backen. Dann Schwaden ablassen und 45 Minuten bei 210 Grad backen. Insgesamt 55 Minuten.
Sonstige Hinweise:	

**Info:**

Tatsächliche TA	Gesamt Mehl	600
	Gesamt Flüssigkeit	492
		182