

Rezeptname: Quinoa-Chia-Brot

Basisdaten:

Weizen VK	375 g	75 %
Manitobamehl	125 g	25 %
Mehl gesamt	500 g	100 %
Schüttflüssigkeit	590 g	118 %
Öl	10 g	2,0 %
Salz	12 g	2,4 %
je 50 g Chia und Quinoa		



Sauerteig








Sauerteig 200 TA

Sauerteig Mehl	125 g	Manitobamehl	Gewünschte Mehllart auswählen.
Sauerteig Wasser	125 g		12 Stunden bei Raumtemperatur / LM ca. 4-5 Stunden RT.
Anteil Versäuerung	10 %		
ASG	13 g	Weizen-ASG	
Gesamt:	263 g		

Kochstück/Quellstück

Saaten	100 g	50 g Quinoa in 100-125 g Wasser 15 Min. mit einer Prise Salz aufkochen. Abkühlen lassen.
Wasser	425 g	50 g Chia in 300 g Wasser über Nacht im Kühlschrank einweichen.
Gesamt:	525 g	

Hauptteig:

Weizen VK		375 g	75 %	30,6 %	Alle Zutaten - bis auf Salz und Öl - kurz verkneten und 30 Minuten zur Fermentolyse stehen lassen. Dann auskneten und Salz und Öl hinzugeben. Auskneten bis zu einem guten Fenstertest.
Schüttflüssigkeit		40 g	8 %	3,3 %	
Sauerteig		263 g	53 %	21,5 %	
Öl		10 g	2,0 %	0,8 %	
Salz		12 g	2,4 %	1,0 %	
Kochstück/Quellstück		525 g	105 %	42,9 %	
Gesamtgewicht:		1.225 g		100,0 %	

Bearbeitungshinweise:

Kneten:	3 Minuten Stufe MIN / 6 Minuten Stufe 1 (Kenwood).
Stockgare:	3 Stunden bei Raumtemperatur in einer leicht geölten Gärwanne.
Stückgare:	ca. 8-12 Stunden bei 5 Grad im Kühlschrank. Ich hatte es 8 Stunden im KS.
Backen:	Ofen auf 250 Grad vorheizen (am besten mit Backstahl oder Pizzastein). Einschneiden und mit Schwaden einschießen. Schwaden nach 10 Minuten ablassen und Temperatur auf 210 Grad reduzieren. Weitere 40 Minuten backen.
Sonstige Hinweise:	

Info:

Tatsächliche TA	Gesamt Mehl	500
	Gesamt Flüssigkeit	600
		220