

# Brotbacken

## mit Backferment und EM

Den Teigansatz am Abend ansetzen. Er sollte ca. 12 Std., längstens 20 Std. stehen. Bei Zugabe einer größeren Menge Grundansatz verkürzt sich der Gährvorgang.

### Vorteig

1-2 gehäufte Teelöffel Grundansatz  
10 ml EM-Aktiv  
1 Teelöffel Honig  
150 g Dinkel Vollkornmehl  
150 g Dinkelmehl 1050  
270 ml Hand warmes Wasser (ca. 30°C)

Der Grundansatz mit EM und dem Honig in einem kleinen Teil des Wassers verrühren bis sich alles aufgelöst hat. Dann gibt man alles zusammen zu der vorbereiteten Mehlmischung und rührt es zu einer dicken Brei-Masse. Den gut gerührten Teig füllt man in ein hohes Glas (mind. 1 1/2 Liter) ab, verschließt es mit einer Plastikfolie und einem Gummiband um die Austrocknung zu verhindern. Der Teig muss nun an einem warmen Ort stehen und man sieht wie er am Glas hochsteigt. Es zeigen sich viele Gährbläschen. Der Teig wächst. Man sieht am Glas, wenn der Teig wieder anfängt nach unten zu rutschen, dass er den Höhepunkt überschritten hat. Nun ist er reif zur Weiterverarbeitung. Von diesem Teigansatz kann man für das nächste Backen einen Esslöffel Teig abnehmen und diesen für den nächsten Vorteig verwenden. Man bewahrt ihn am besten in einem Schraubverschlussglas im Kühlschrank auf. Diese Möglichkeit empfiehlt sich wenn jede Woche gebacken wird.

### Hauptteig

Der fertige Teigansatz wird nun zu folgenden Zutaten hinzugegeben.

450 g Dinkel Vollkornmehl  
200 g Dinkelmehl 1050  
1 1/2 – 2 Teelöffel gutes Natursalz  
380 ml. Wasser (ca. 55°C)  
Gewürze, Samen, Kerne, Karotten ... je nach Geschmack

Das Mehl mit den Gewürzen und Körnern gut vermischen. Dann das Wasser hinzufügen und alles zu einem festen Brei verrühren. Er sollte die Konsistenz eines dicken Grießbreis haben. Den Teig nun gut abdecken (er darf nicht an der Oberfläche austrocknen) und an einem warmen Ort 3 - 4 Stunden gehen lassen. Um das Verfahren zu beschleunigen kann man die Schüssel auch in ein warmes Wasserbad stellen.

Nun wird der Teig mit Zugabe von etwas Mehl kurz zusammen geknetet und in die eingefettete Backform gegeben. Die Form sollte nur halb mit Teig gefüllt sein. Dann mit warmen Wasser bestreichen und nach Geschmack mit Körnern oder Samen bestreuen. Nun Zugedeckt noch ruhen lassen bis der Backofen auf 250°C Ober und Unterhitze aufgeheizt ist.

In den Backofen eine Schüssel mit Wasserstellen.

Wenn das Brot in der Backform sich verdoppelt hat schiebt man es in den Ofen und lässt es ca. 10 Minuten bei 250°C, danach schaltet man auf 200°C zurück.

**Backzeit ca. 1 Std. 15 Min.**

Ich schiebe wenn das Brot eine schöne Farbe bekommen hat ein Backblech in die oberste Schiene damit das Brot nicht zu dunkel wird.

Um eine schöne Kruste zu erhalten kann man es auch mal mit dem Wasser-Sprüher besprühen.

Ich wünsche gutes Gelingen

# **Interessengemeinschaft Effektive Mikroorganismen**

***Sigrid Bellitto***

***Naturheilkunde-Beraterin DNB***

**Friedenstraße 44**

**75236 Kämpfelbach-Bilfingen**

**Tel.: 07232/409361**

**[sigrid-bellitto@online.de](mailto:sigrid-bellitto@online.de)**