

Brotteig

300 g	Kamut Vollmehl
300 g	Roggenmehl
100 g	Sauerteig
3 TL	Salz
350 ml	Molke/Wasser
1 EL	Honig



Alles gut kneten, bis der Teig geschmeidig ist und an einer warmen Stelle - ohne Zugluft, ruhen lassen. Nach einer Stunde nochmals kneten und wieder ruhen lassen. Je länger er ruht, desto „gleimer“ wird das Brot. (gleim=feinporig)

Um den Teig besser von der Rührschüssel zu bekommen, oder damit der Teig nicht an den Fingern kleben bleibt, die Hände und die Teigspachtel mit ein wenig Öl befetten.

Bevor man den Teig ein letztes Mal in einer Schüssel, fertig geknetet ist und rasten lässt, wird er in Form gebracht.

Nicht auf die Dehnfuge vergessen!

Danach auf ein Blech mit Backpapier stürzen, mit Wasser bestreichen und bei 230°C ca. ½ Stunde backen.