



Mehl und Dienstleistungen aus einer Hand

# Rezept Emmenbrot

**Deklaration (Mehl)** Weizen, Dinkel, Sonnenblumenkernen, Roggen, Leinsamen, Salz, Zucker und getrockneter Sauerteig.

**Rezept**  
1'630 g Emmenmehl-Fix  
1'000 g Wasser (kalt)  
80 g Hefe

**Herstellung** 7 Minuten im 1. und 2 Minuten im 2. Gang kneten. Teigtemperatur nicht über 22° C.

**Stockgare** Gärdauer am Stock mit einmaligem Aufziehen 35 – 45 Minuten.

**Aufwirken** Teigstücke zu 470 g abwägen, länglich wirken und mit Schluss nach unten absetzen.

**Stückgare** Ca. 30 Minuten. Eher jung einschneiden.

**Schnitt** Vor dem Backen wie Bauernbrot kreuzweise nicht zu tief einschneiden.

**Backen** In nicht zu heissem, gut vorgedämpftem Ofen rösch ausbacken. Den Zug nicht zu früh ziehen.