

Dinkelflockenbrot mit Ackerbohnen ohne Backhefe

Eiweissreich >20% Energie aus Protein vom Kaloriengehalt; Ballaststoffreich :

Vorteig:

2000 g	Dinkelvollkornmehl
2000 g	Trinkwasser
200 g	Anstellgut BackNatur Ferment
Stehzeit:	12-15 Std. bei 24-28°C



Kochstück:

1000 g	Ackerbohnenmehl
4000 g	Trinkwasser
Herstellung:	Ackerbohnenmehl und Wasser mischen. Unter Rühren zum Kochen bringen (ca.75°C). 2 Minuten weiterkochen. Abkühlen und maximal 3 Tage hygienisch im Kühlraum lagern (4-6°C)
	Vor Einsatz im Teig im Kessel kurz laufen lassen um es etwas zu zerkleinern

Quellstück:

1000 g	Dinkelflocken
1800 g	Trinkwasser
160 g	Kartoffelflocken
400 g	Sonnenblumen, geröstet
Herstellung:	Alle Zutaten mischen. Stehzeit: 3 - 7 Stunden

Teigbereitung:

5000 g	Dinkelvollkornmehl
1000 g	Ackerbohnenmehl
200 g	Malzextrakt Pulver dunkel
270 g	Salz
2300 g	Trinkwasser

