

# „Theo“ – würziges Dinkel-Roggen Brot

Von Sibylle Hansen, [www.einfachkochenundbacken.de](http://www.einfachkochenundbacken.de), [beraterin-hansen@web.de](mailto:beraterin-hansen@web.de)

## Zutaten:

- 200g Wasser
- 10g Hefe
- 1 TL Rübenkraut (Zuckerrübensirup)
- 250g dunkles Roggenmehl Typ 1150
- 250g Dinkelmehl Typ 630
- 150g Joghurt (3,5%)
- 50g flüssiger Sauerteig (z.B. von Saitenbacher)
- 10g Salz
- 1-2 TL Brotgewürz
- 1 EL Balsamico

## Zubereitung:

Wasser, Hefe und Rübenkraut in den Mixtopf geben und **2 Min./ 37°C/ Stufe 2** auflösen. Restlichen Zutaten hinzufügen und **6 Min./ Teigknetstufe** vermengen.

Den Teig in die große Nixe (oder die mittlerer Edelstahlschüssel) umfüllen und an einem warmen Ort **60-90 Minuten gehen lassen**, bis er sich verdoppelt hat.

Danach den Teig auf die bemehlte Backmatte geben und ca. 10x falten bevor man ihn zu einem Laib formt.

Den kleinen oder den runden Zaubermeister innen etwas mit Mehl bestäuben. Teig hinein legen und von oben mit Mehl bestäuben. Mit einem scharfen Messer etwas einschneiden, dass ein schönes Muster entsteht.

Abgedeckelt in den kalten Backofen geben und auf 230°C Grad Ober-Unterhitze backen.



## **Sibylle Hansen**

selbständige Beraterin für Pampered Chef und Thermomix Repräsentantin im Raum Paderborn

Eichenweg 55

33178 Borcheln

Mobil: **0175 2454 082**

Mail: [beraterin-hansen@web.de](mailto:beraterin-hansen@web.de)

**[www.einfachkochenundbacken.de](http://www.einfachkochenundbacken.de)**