

Vollkornmehl Backmischung aus Weizen-, Dinkel- und Roggenvollkornmehl.

Quellstück

1,5 kg	Haferflocken grob
0,5 kg	Leinsamen
0,5 kg	Kürbiskerne
0,5 kg	Sonnenblumenkerne
0,5 kg	Sesam
4,0 Ltr	Wasser
<hr/>	
7,5 kg	Quellstück



Hauptteig

10 kg	STÖRRMÜHLE AOK-BACKMISCHUNG
0,3 kg	Salz
0,2 kg	Hefe
7,5 kg	Quellstück
4,3 kg	Natursauerteig (TA 220)
5,0 Ltr	Wasser
1,5 kg	Quark 20% Fett i. Tr.
<hr/>	
28,8 kg	Teiggewicht

Kneten: 6 Minuten langsam

6 Minuten schnell

Teigtemperatur: 26 - 27°C

Teigruhe: 30 Minuten

Aufarbeiten: 600 g Teigstücke abwiegen, einschlagen, in Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Kürbiskernen wälzen und in Kastenform legen

Backen: Mit 3/4 Gare und reichlich Schwaden schieben

Backhitze: 220°C fallend auf 180°C

Backzeit: 55 - 60 Minuten