

# Brot

## Grob gesagt

- 500g Mehl
- Dekoration
- 325g Wasser
- 1TL Salz
- 1-2 TL LM
- eine Nacht ruhen lassen
- 20 Minuten bei 240 Grad + 12 Minuten bei 200 Grad

## Details

### Mehl

- 200/150/150 — Weizen 505 / Roggen Vollkorn / Dinkel Vollkorn oder 690
- 50/150/150/150 — Weizen Vollkorn / Weizen 505 / Roggen Vollkorn / Dinkel Vollkorn oder 690
- mehr Vollkorn = etwas mehr Wasser

4. Kühl (auf dem Fensterbrett)  
mindestens 8 Stunden gehen lassen,  
bei Zimmertemperatur mindestens 5  
Stunden.
5. Teig auf eine gut bemehlte  
Arbeitsfläche auskippen und noch paar  
mal falten und wieder ruhen lassen  
(insg. vielleicht 15 Minuten)
6. ~5 Pizzaböden ausrollen und, wenn  
gewollt, bei 240 Grad 3 Minuten  
vorbacken.

## **Bemerkungen**

- Die Hefe lebt – für mehr Luft im Teig:
  1. Mehr LM nehmen
  2. Länger gehen lassen
  3. oder bei höherer Temperatur
- Getestet auch für Seelen, Hefezopf...

## Aktivieren

- was man eingemottet hat (s.o.)
- 2-3 EL Wasser

Verrühren und etwas bei

Zimmertemperatur stehen lassen. Dann in den Kühlschrank.

## Grundrezept - zum Beispiel Pizza

- 500g Mehl (maximal 50% Roggen)
- 340g Wasser (für Pizza so, für Broetchen 320g)
- 1-2 TL Salz (am besten ohne Jod)
- 1-2 EL LM

1. Wasser, Salz und Mehl in einer Schüssel vermengen und 1 Stunde stehen lassen

2. LM darauf verteilen und den Teig

3-4mal von verschiedenen Seiten falten  
3. Nach einer Stunde nochmal falten

# Livieto Madre

## Auffrischen/Einsetzen

- 1 EL Weizen 405/550
- 2-3 EL Wasser
- 1 EL LM

Verrühren/verkneten. Ein paar Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen und dann im Kühlschrank bis zu 10 Tage bis zum nächsten Auffrischen/Einsetzen aufbewahren. Denn, mit der übrigen LM kann man was backen.

## Einmotten

- 1 EL LM
- 1 EL Weizen 405/550

Hält sich so 2 Monate im Kühlschrank. Je trockener desto länger.

## Zugaben

Gehackte Sonnenblumenkerne, Rosinen, Sesamsamen, geschrotete Leinsamen, Sechuan Pfeffer

## Zubereitung

- Mehl und Wasser und Salz gut vermengen und etwas ziehen lassen
- LM dazu und ein paar mal *falten*, d.h. in der Schuessel platt drücken und zusammen legen)
- Über Nacht stehen lassen
- Einen Laib formen und auf ein Backblech (gemehlt oder mit Backpapier) legen
- **tief einschneiden**
- 20 Minuten bei 240 dann 12 Minuten bei 200 Grad backen
- auf einem Rost ausdampfen lassen

# Schnelle Frühstücksbrötchen

## Starter

- 1 EL LM
- 1 EL Weizen 550
- 2-3 EL Wasser

Verrühren (z.B. mit Mixer und Knethaken) und eine Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen.

## Teig

- 150g Weizen 550
- 150g Vollkornmehl (Weizen/Roggen/Dinkel)
- 100g Kinderfrühstücksbrei
- Rosinen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen...
- 250g Wasser
- 1 TL Salz

Hinzugeben, verrühren und über Nacht stehen lassen.

## **Brötchen**

Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche legen und immer mal wieder falten bis er nicht mehr davon läuft. In 6 Stücke schneiden und längliche Brötchen formen. Einmal in Mehl drücken oder auf ein Backpapier legen. Den Ofen auf 240 Grad heizen und die Brötchen direkt vor dem Backen tief einschneiden. (Manchmal hilft es, das Messer in Wasser zu tauchen) 10 Minuten bei 240 backen und nochmal ungefähr 10 Minuten bei 200 Grad.

