

# Familienkruste

## Zutaten:

### Sauerteig:

20 g Anstellgut (=ASG) aus dem Kühlschrank

200 g Roggenmehl (Type 1150 oder Type 997)

200 g Wasser (ca. 37°C)

Anstellgut aus dem Kühlschrank mit Mehl und Wasser in einem sauberen Gefäß mischen und verschließen. 10-14

Stunden bei Raumtemperatur (20-22°C) abgedeckt reifen lassen. Dabei wölbt sich der Sauerteig konvex nach oben. Der Sauerteig ist reif, wenn die Aufwölbung gerade dabei ist, ganz schwach einzufallen.



400g	Sauerteig
330 g	Wasser
3 g	frische Hefe
100 g	Roggenmehl 997 o. 1150
200 g	Dinkelvollkornmehl
250 g	Dinkelmehl 1050
17	Salz
5g	Flohsamenschalen (optional)
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Brotgewürz (optional)

## Zubereitung:

Sauerteig, Wasser, Hefe in den Mixtopf geben und 15

Sek. auf St. 5 mit Linkslauf verrühren. Anschließend restliche Zutaten hinzufügen und nochmals 15 Sek. auf St. 5 mit Linkslauf verrühren und im Anschluss 3 Min. kneten. Teig umfüllen, ca. 60-90 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mehrmals falten und rund formen. In den Ofenmeister platzieren und abgedeckt 30-40 Minuten ruhen lassen. Teigling bemehlen und nach Wunsch einschneiden und mit Deckel in den kalten Ofen reinstellen. Bei 230° ca. 60 – 70 Minuten ausbacken. (ist der Ofen schon heiß mindestens 1 Stunde gehen lassen und die Backzeit verkürzen)

## Gutes Gelingen

Julia Braun  
Thermomix Gruppenleitung

pampered|chef

SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN

Tel.: 0151 40470922  
mail: braun2211@hotmail.com

Shop: [www.pamperedchef.eu/JuliaShobby](http://www.pamperedchef.eu/JuliaShobby)  
[fb.me/Julia.Braun.mit.Pampered.Chef](https://www.facebook.com/Julia.Braun.mit.Pampered.Chef)  
[fit.mit.thermomix](https://www.instagram.com/fit.mit.thermomix)

