

Joldelunder Proteinbrot

Zu Gast: Daniel Lorenzen

Das Proteinbrot aus der Joldelunder Bio-Bäckerei in Nordfriesland - gibt´s hier zum Selberbacken.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

für den Sauerteig:

12 g Dinkelvollkornmehl

9 g Wasser

4 g Anstellgut

für das Brühstück 1:

47 g Ackerbohnenmehl

77 g Wasser

für das Brühstück 2:

11 g Roggenflocken 20 %

11 g Hirse 20 %

11 g Reis 20 %

11 g Sonnenblumenkerne 20 %

11 g Leinsaat 20 %

95 g Wasser

für den Autolyseteig:

175 g Dinkel T 630

102 g Wasser

8 g Salz

für den Hauptteig:

21 g Sauerteig

124 g Brüh 1

150 g Brüh 2

285 g Autolyse

25 g Ackerbohnenmehl

5 g Hefe

4 g Olivenöl

4 g Agavendicksaft

24 g Kürbiskerne, geröstet

Zubereitung

1. Die genauen Zubereitungsschritte findet ihr im Youtube-Video.
-

Rezept von Hoffentlich schmeckt's · <https://www.hoffentlich-schmeckts.de/joldelunder-proteinbrot>