



*German Bee  
Handmade*

*weil Handgemachtes besser ist*

### **Dinkel-Floh-Kruste (Dinkel-Flohsamen-Brot)**

Natürliches Backhandwerk für langanhaltende Frische – rein pflanzlich & bekömmlich



### **Zutaten für ein Brot mit ca. 890 g Teiggewicht:**

#### **Für den Hauptteig:**

- 50 g Roggen-Anstellgut (Sauerteig)
- 335 g Wasser (35 °C)
- 475 g Dinkelmehl (Type 630 oder 1050)
- 12 g Meersalz
- 12 g Flohsamenschalen (ca. 2 EL)
- 1 TL inaktives Backmalz (oder Rübensirup)
- 1 g Frischhefe (erbsengroß)

#### **Außerdem:**

- Neutrales Öl für die Schüssel
- Mehl und Speisestärke zum Bestäuben
- 100 ml Wasser zum Schwaden

#### **Zubereitung:**

##### **Schritt 1: Der Vorabend – Teig mischen**

1. Das Roggen-Anstellgut und die Hefe im warmen Wasser (35 °C) vollständig auflösen.
2. Dinkelmehl, Meersalz, Backmalz und die Flohsamenschalen hinzufügen.
3. Den Teig nur kurz (ca. 3-5 Minuten) mischen, bis keine trockenen Mehlstellen mehr zu sehen sind. Der Teig ist recht feucht.
4. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und mit einem Deckel 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

##### **Schritt 2: Die Struktur – Dehnen & Falten**

5. Den Teig insgesamt 2-mal alle 30 Minuten dehnen und falten.
6. Die Schüssel anschließend luftdicht abdecken und für **12-16 Stunden** zur langsamen Reife in den Kühlschrank stellen.

### **Schritt 3: Backtag – Formen & Gare**

7. Den Teig vorsichtig aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen. Wichtig: Nicht mehr kneten!
8. Nur die Ränder zur Mitte falten, um Spannung zu erzeugen.
9. Mit dem Schluss (Falte) nach unten in ein mit Stärke bemehltes Gärkörbchen oder eine Schüssel mit Tuch legen.
10. Den Teig abgedeckt 45–60 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

### **Schritt 4: Ofen-Setup & Einschließen**

11. Ofen mit Backstein auf der mittleren Schiene mindestens 30–40 Minuten auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
12. Das Brot auf ein Brett mit Backpapier stürzen (Unterseite nach unten).
13. Die Oberfläche mit Wasser besprühen und mit einer scharfen Klinge ca. 0,5 cm tief im Karomuster einschneiden.

### **Schritt 5: Backen & Schwaden**

14. Das Brot auf den heißen Stein gleiten lassen. Sofort 100 ml Wasser in eine Fettpfanne im Ofen schütten (Schwaden) und Tür schließen.
15. 10 Minuten bei 250 °C anbacken.
16. Danach die Tür kurz öffnen, um Dampf abzulassen, die Fettpfanne entnehmen und die Hitze auf 200 °C reduzieren.
17. Weitere 30–35 Minuten kräftig ausbacken (Gesamtzeit: 40–45 Minuten).

### **Schritt 6: Finish**

18. Das Brot auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

---

*Schau dir die Schritt-für-Schritt-Anleitung auf YouTube an, oder besuche meine Internetseite!*

YouTube: <https://youtu.be/nUyxNTYyU6c>

Homepage: <http://www.germanbee.org>