



Martina
kocht & backt

“KARL“

ZUBEREITUNG:

ZUTATEN:

- 100 ml Milch
- 200 ml Wasser
- 20 g Hefe
- 1 TL Honig
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Waldstaudenroggenmehl
- 200 g Weizenmehl Typ 405
- 150 g Weizenmehl 1050
- 1 TL Salz

1. Wasser und Milch verrühren, Hefe und Honig darin auflösen. (im TM 3 Min./37 Grad/Stufe 2)
2. Alle weiteren Zutaten dazugeben und alles verkneten. (im TM 5 Min. Knetstufe)
3. Teig in eine Schüssel geben, abdecken und 90 Minuten gehen lassen.
4. Kleinen Zaubermeister leicht fetten und mehlen
5. Den Teig so oft falten dass er Spannung bekommt und in den Zaubermeister legen.
6. Einschnitten, bemehlen und Deckel auflegen.
7. In den kalten Backofen stellen,
8. 1 Stunde bei 230 Grad backen.
9. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

