



Dinkel-Chia / Dinkelvollkornherz

100 % Ur-Dinkelvollkornmehl trifft Chia-Superfood
Mein Herzdinkel mit hohem Omega 3-Anteil,
ohne Zusatz von Hefe



Quellstück:

Leinsaat	1.400 g
Sonnenblumenkerne	1.000 g
Chiasamen	600 g
Wasser	3.000 g

ca. 3 Stunden bei Raumtemperatur oder über Nacht in der
Kühlung quellen lassen

Fermentteig:

Dinkelvollkornmehl	4.500 g
Fermentdirektstarterpulver 4 %	180 g
Wasser (ca. 40 °C)	3.600 g

Fermentstarter in 40 °C-warmem Wasser auflösen und
mit Dinkelvollkornmehl vermischen. Reifezeit 14 bis 16
Stunden bei 29 °C +/- 1 °C, Temperatur zwingend während
der gesamten Fermentationsstufe einhalten!

Teig:

Quellstück	6.000 g
Fermentteig	ca. 8.100 g
Dinkelvollkornmehl	5.500 g
frische Möhren, gestiftelt	1.000 g
Ur-Dinkel S5	400 g
Salz	280 g
Wasser	ca. 3.400 g

Gesamtteig

ca. 24.680 g



Kneten: 1. Gang 6 Minuten, 2. Gang 4 Minuten

Teigtemperatur: ca. 26 °C bis 27 °C

Teigruhe: abgedeckt bei 29 °C +/- 1 °C (zwingend einhalten!) ca. 1 Stunde

Aufarbeitung: 600 g Teiglinge abwägen und rund wirken. In Saatenmischung wälzen und in gefettete Herzbackrahmen Ø 16 cm auf Backpapier eindrücken. Bei voller Endgare igeln und mit Schwaden schieben. Nach ca. 2 Minuten Zug ziehen.

Alternativ: 850 g Teiglinge abwägen, leicht mit offenem Schluss rundwirken, in Leinsamen-/Sesammischung drücken und mit Schluss nach unten in passende Gärkörbchen einlegen. Bei knapp voller Gare mit Schluss nach oben mit Schwaden einschieben.

Backtemperatur: 260 °C fallend auf 210 °C

Backzeit: ca. 50 Minuten