

Bananenbrötchen 19.04.2025



16:00 Uhr Vorteig: 100 g Wasser, 4 g Honig, 6 g frische Hefe, 100 g Weizenmehl 550. 1 Stunde gehen lassen

16:00 Uhr Brühstück: 70 g Sultaninen, übergießen mit 60 g kochendem Wasser. Nach einer Stunde abseihen und das Restwasser aufheben.

17:00 Uhr Hauptteig: Vorteig, die Sultaninen vom Brühstück,

1 sehr reife Banane, zerdrückt. Fruchtmasse 105 g

85 g Wasser (Restwasser vom Brühstück mit inbegriffen)

10 g Rapsöl oder Kokosöl (Flüssigkeit insgesamt $100+105+85+10=300$ g)

25 g Honig

etwas Zimt

Diese Zutaten schon mal verrühren, dann noch hinzufügen:

70 g Weizenvollkornmehl

50 g Dinkelmehl Type 630

180 g Weizenmehl Type 1050 (Mehlmenge insgesamt $100+70+50+180=400$ g)

6 g Salz

Samen/Kernen für die Dekorierung

Stockgare: 2 ½ Stunde, der Teig bleibt klebrig. Zwischendurch einmal dehnen und falten

19:30 Uhr Stückgare: Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und Brötchen formen. Nach Lust dekorieren. Zugedeckt noch etwa **45 Minuten** gehen lassen.

Backzeit 24 Minuten: Auf 240° vorheizen. Schwaden. Nach 12 Minuten auf 210° zurückdrehen und Dampf ablassen.

Teigmasse 800 Gram

Teigausbeute: $(400+300) / 400 \times 100 = 175$