

Oat Buns abricots 04.12.2024



9:00 Uhr Polish: 100 g Weizenmehl Type 550, 0,15 g Trockenhefe, 1 g Honig, 100 g Wasser.

9:00 Uhr Lievito Madre 150 g: 30 g Anstellgut aus dem Kühlschrank, anfüttern mit 40 g Wasser und 80 g Weizenmehl 550.

12:00 Uhr Brühstück: 120 g getrocknete Aprikosen, mit heißem Wasser übergießen (80 g) und 4 Stunden ziehen lassen. Überschüssiges Wasser abseihen und aufheben für den Vorteig.

16:30 Uhr Hauptteig

Vorteig, Brühstück, Brühstück

280 g Buttermilch auf Zimmertemperatur, Restwasser vom Brühstück.

15 g Öl oder weiche Butter.

6 g frische Hefe

170 g Dinkelmehl 630

130 g Weizenmehl Vollkorn (oder Emmer VK)

100 g Weizenmehl 550

40 g kernige Haferflocken

8 g Salz

kernige Haferflocken um die Brötchen zu dekorieren

Alle Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten, mit dem Teigschaber noch mal gut durchfalten, dabei den Teig in der Schüssel belassen. Nach einer Stunde noch einmal durchfalten.

Stockgare: Ungefähr 2 ½ Stunden bis der Teig sich verdoppelt hat.

Stückgare: Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche aus dem Teig runde oder längliche Brötchen formen. Die Oberseite kurz ins Wasser tauchen und in den Haferflocken wälzen. Unter einem feuchten Tuch noch ¾ - 1 Stunde gehen lassen.

Backen: Vorheizen auf 255°, schwaden. Ofenblech in die Mitte einschieben, Backofen auf 240° zurückdrehen. Backzeit 24 Min, nach 12 Min Wasser rausholen und auf 210° zurückdrehen.

Teigmasse: ungefähr 1280 g

Teigausbeute: $((\text{Mehl } 600 + 40 \text{ Hafer}) + (\text{Flüssigkeit } 430 + 15 \text{ Öl})) / 640 * 100 = 170$