



Kamut-Seelen

Langzeitführung

Zutaten für ca. 20 Stück à 90 g

500 g Dinkelmehl 630

500 g Kamut VK

20 g Salz

6-8 g Hefe

30 g Backmalz

30 g Anstellgut

800-850 ml Wasser

1938 g Gesamtteig

Zubereitung:

Alle Zutaten ca. 6-8 Minuten miteinander verkneten. Anschließend den Teig in eine geölte Wanne geben. Darin ca. 1 Stunde im Raum stehen lassen. Anschließend für 12-15 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag aus dem Teig 90 g schwere Seelen formen und vor dem Backen noch mit Salz und Kümmel, Käse, Sesam, Leinsamen oder Sonnenblumenkernen bestreuen. Dann sofort in den Ofen geben.



Im Holzbackofen:
bei 270° C einschießen
und ca. 16-20 min backen.



Im Elektro-Steinbackofen:
bei 270° C Oberhitze
und 180° C Unterhitze
ca. 16-20 min backen.



Im Haushaltsbackofen:
bei 220° C einschießen
ca. 16-20 min backen.