

Körner Hanno

Lily



leicht, schnell & einfach

by Britta

Britta Tegtmeier

Britta.Tegtmeier@web.de

0174/1834114

215 g Wasser
10 g Hefe
15 g Zuckerrübensirup (Rübenkraut)
250 g Dinkelmehl 630
60 g Dinkelmehl 1050
40 g Roggenmehl 1150
5-10 g Rapsöl
5-10 g Salz
15 g Chiasamen
30 g Sonnenblumenkerne

Wasser, Hefe und Rübenkraut 2 Minuten/37 Grad

Rest dazugeben 5 Minuten/Knetstufe

10x falten und in den kalten Ofen stellen.

Mit Wasser besprühen, einschneiden, mit Chiasamen betreuen.

55-60 Minuten bei 240 Grad backen, Deckel abnehmen und weitere 5-10 Minuten backen bis zur gewünschten Bräune.

Guten Appetit!