

Haferflockenkruste

Zaubermeister Lily



leicht, schnell & einfach

by Britta

Britta Tegtmeier

Britta.Tegtmeier@web.de

0174/1834114

25 g Leinsamen

10 g Hefe

1/2 TL Honig

150 g Dinkelvollkornmehl

100 g kernige Haferflocken

1 1/2 TL Salz

insgesamt 210 ml Wasser (100 ml für die Kerne, 50 ml für die Hefe und und 60 ml für den Teig)

Die Leinsamen und die Haferflocken in die Schälchen geben. 100 ml Wasser hinzufügen, alles miteinander verrühren und abgedeckt mindestens eine Stunde lang quellen lassen.

Hefe, 50 ml lauwarmes Wasser sowie den Honig in eine große Tasse oder ein anderes hohes Gefäß geben, gut verrühren, mit einem Geschirrtuch abdecken und die Hefe gehen lassen.

Jetzt alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Nun den Teig kneten und zu einer Kugel formen. Den Teig mindestens 1 Stunde gehen lassen (optimal über Nacht im Kühlschrank).

Den Teig auf der Teigunterlage zu einem Laib formen.

Das Laib in Haferflocken wälzen und einschneiden.

In die Lily geben und bei 230 Grad Ober-/Unterhitze 1 Stunde mit Deckel backen.

Guten Appetit