

### Bio-Fred (Weizenmischbrot mit Ölsaaten)




#### Gesamtmahlerzeugnisse

56 % Bio Weizen  
40 % Bio Roggen  
4 % Bio Hafer

#### Sauerteig:

(Detmolder Einstufenführung)  
Teigtemp.: 28°C fallend  
auf 23°C  
Reifezeit: mind. 16 -20 Std.

1.800 g BÄKO BiO Roggenmehl 1150  
90 g Anstellgut (5%)  
1.170 g Trinkwasser (TA 165)  
2.970 g Bio-Sauerteig (ohne Anstellgut)

#### Quellstück:

Quellzeit: ca. 2 - 3 Std.

360 g BÄKO BiO Roggenschrot  
360 g BÄKO BiO Roggenflocken  
360 g BÄKO BiO Haferflocken  
400 g BÄKO BiO Sonnenblumenkerne  
400 g BÄKO BiO Leinsaat  
40 g Meersalz ohne Antitack  
1.880 g Trinkwasser  
3.800 g Quellstück

#### Brotteig:

Teigtemp.: 28°C  
Teigknetung (Spiralkneter):  
10 min langsam kneten  
2 min schnell kneten

Teigruhe: 15 Minuten

2.970 g Bio-Sauerteig  
3.800 g Quellstück  
3.400 g BÄKO BiO Weizenmehl 550  
2.200 g BÄKO BiO Weizenmehl 1050  
1.500 g BÄKO BiO Roggenmehl 1150  
190 g Meersalz ohne Antitack  
200 g Hefe  
ca. 4.200 g Trinkwasser  
18.460 g Brotteig

#### Teigeinlage:

870 g

#### Aufarbeitung:

Die Teigstücke abwägen und rundwirken. Anschließend die Oberfläche der Teiglinge anfeuchten und in einer Mischung aus einem Teil BÄKO BiO Sesam und vier Teile BÄKO BiO Mohn wälzen und mit dem Schluss nach unten auf Abziehbänder abgelegt.

Nach 20 Minuten Gare den Mund mit einem Messer und die Augen mit der Schere einschneiden und etwas aufklappen.

#### Endgare:

ca. 35 - 40 Minuten; bei 32°C und 72% rel. Feuchte

#### Backen:

Ofentemperatur: 260°C auf 210°C fallend  
Schwadengabe: kräftig, nach 2 Minuten  
den Zug öffnen  
Backzeit: ca. 50 - 55 Minuten