



Jourgebäck



mit Roggenmehl

Zutaten:

50 g Roggenmehl
200 g Weizenmehl glatt
50 g Sojajoghurt
100 ml Wasser
50 g Backmalz
10 g Sauerteig
10 g Germ
5 g Honig

Gewürze: Salz, Brotgewürz,
Kümmel ganz

Germteig herstellen:

1. Roggenmehl (50 g) und Weizenmehl glatt (200 g) in eine Schüssel geben. Germ (10 g) in Wasser (100 ml) auflösen. Alle Zutaten vermengen. Alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig kneten.
2. Abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

Germteig ausformen:

1. 45-50 g Teiglinge vom gesamten Teig abstechen und schleifen. Auf vorbereitete Backbleche setzen und mit Wasser besprühen. Fein mit Roggenmehl besieben.
2. Backrohr auf 210 °C Heißluft vorheizen und eine Metallschüssel mit Wasser ins Backrohr stellen.
3. Das Jourgebäck für 15-20 Minuten backen.

Info:

Nach Belieben mit Mohn, Sesam, Leinsamen, grobem Salz etc. bestreuen.

