

Gesundheitstreff EULE



Baguette

Zutaten:

170 g	Hartweizen
450 g	Weizen
1 Würfel	Hefe (aus dem BioLaden)
ca. 350 ml	lauwarmes Wasser
2 TL	Vollmeersalz (kein jodiertes/fluoridiertes Speisesalz verwenden)
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Getreide fein mahlen. In das Mehl eine Mulde drücken. Mit einem Teil des lauwarmen Wassers die Hefe auflösen und in der Mulde verrühren. Den Vorteig mit Mehl bestäuben und 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.
2. Wasser, Vollmeersalz und Olivenöl dazugeben. Gut kneten. Ca. 20 Minuten gehen lassen. Mit Wasser besprühen und abbacken.

Backzeit: 10 Minuten bei 250 Grad
10 Minuten bei 200 Grad