

CHIABRÖTCHEN



Beschreibung

Richtig gesunde und vor allem leckere Brötchen zum Frühstück – mit Chiasamen im Teig und einem „Topping“ aus Chiasamen sowie weißem Mohn – ist kein weißer Mohn zur Hand, kann natürlich auch blauer Mohn verwendet werden, auch wenn das Farbspiel dann etwas anders ist 😊

Daten

Teigausbeute	174 (theor.)	Anzahl Teiglinge	8
Teigsgesamtgewicht	653g	Endgewicht je Backwerk	ca. 75g
Teigleinlage	81/82g	Gesamtmehlmenge	363g

CHIABRÖTCHEN

Vorteig

Gewicht	Zutat	Anteil
75g	Weizenmehl 550	20%
75g	Wasser (18-20°C)	20%
0,1g	Frischhefe	0,03%

Die Zutaten miteinander vermischen und bei 20-22°C für 12-20 Stunden reifen lassen.

Quellstück

Gewicht	Zutat	Anteil
10g	Chiasamen	2,8%
50g	Wasser (18-20°C)	14%

Das Wasser über die Chiasamen geben und vermischen. Dann für 6-8 Stunden bei 20-22° quellen lassen.

Hauptteig

Gewicht	Zutat	Anteil
	Vorteig	
	Quellstück	
90g	Weizenmehl 1050	25%
18g	Roggenmehl 1370	5%
180g	Weizenmehl 550	50%
145g	Wasser (18-20°C)	40%
4g	Honig	1,1%
8g	Slaz	2,2%
3g	Frischhefe	0,8%

Kneten

Alle Zutaten für 6 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 5 Minuten auf zweiter Stufe kneten.

Stockgare

Bei 6-8°C für 10-12 Stunden gehen lassen.

Aufarbeiten & Stückgare

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und 8 Teiglinge à 81/82g abstechen. Die Teiglinge rundwirken, die glatte Seite leicht bemehlen und mit einem Kaisersemmeldrucker tief eindrücken. Dann leicht befeuchten (z.B. mit einem nassen Tuch auf einem Teller) und in einer Mischung aus Chiasamen und weißem Mohn wälzen. Auf Backpapier mit der besaaten Seite oben abgedeckt für 1 Stunde bei 20-22°C reifen lassen.

Backen

Den Backofen auf 250°C vorheizen. Bei 230°C mit Dampf insgesamt 18-20 Minuten backen. Nach ca. 8 Minuten die Ofentür weit öffnen, um den Dampf abzulassen. In den letzten 3-5 Minuten die Ofentür einen Spalt öffnen oder alternativ auf Umluft schalten, damit eine rösche Kruste entsteht.