

## Treber-Ur-Dinkel Sauerteigbrot (für erfahrene Sauerteigbäcker)

3 kleine Gärkörbchen

### 200g Sauerteig

20-30g	Anstellgut	
90 g	Wasser	einschwadern
90 g	Vollkorn-Urdinkelmehl	kurz dazu mischen und über Nacht lose bedeckt bei Raumtemperatur gären lassen. Bis es ums doppelte hochkommt.

### Hauptteig ohne Brühstück

200 g	Sauerteig	
6-7 dl	Wasser	zusammen einschwadern
850 g	Urdinkel hell	
150 g	Trebermehl	kurz vermischen, ½ Stunde ruhen lassen
20 g	Salz	mit wenig Wasser dazu kneten 2 Std. gehen lassen, in dieser Zeit 2-3 mal falten.

Vorsichtig in drei Stücke teilen, Runde Kugeln Formen, 15 min mit einem Tuch bedeckt entspannen lassen.

Es geht darum, dass möglichst wenig Luft entweicht, die Luft drin behalten, einfangen.

Die vorgeformten Kugeln auf wenig Mehl nochmals einschlagen, das zweite Mal nicht zu eng. Dann die Kugel mit der Naht nach unten mit dem Stiel einer Holzkelle übers Kreuz sehr tief eindrücken und mit dem Kreuz nach unten ins mit Maizena und Mehl ausgestäubte Gärkörbchen geben.

Nochmals 60-90 Min. gehen lassen, dann vorsichtig aufs Backpapier stürzen und im auf 240 °C vorgeheizten Ofen, auf 220°C zurückgestellt mit Beschwadern 15. Min. backen, dann etwas Dampf ablassen und ca. 25 Min bei 200° fertigbacken.