

# Rustikus

... ein rustikales Weizen-Sauerteig-Brötchen, mit einer **Stockgare** von 12-14 Std.

**Zutaten:** für 8 Brötchen

400 g Weizenmehl Type 550

100 g Vollkorn-Weizenmehl

380 g Wasser

80 g Weizen-Sauerteig **Bruno**

10 g Salz

10 g Honig

3 g Trockenhefe o. 10 g Frischhefe

Saten und Körner nach beleieben

**Zubereitung**

Trockenhefe mit etwas vom Mehl und etwas Wasser aktivieren. 350 g Wasser in die Rührschüssel geben und den Sauerteig aufrühren (Aufschlemmen). Honig zu geben und auch verrühren. Alle weiteren Zutaten zugeben und zu einem Glatten Teig verrühren. ggf. je nach Teigstruktur Ei-weise das restliche Wasser zu geben und einarbeiten.

**Zubereitung:****Tip:****Historie**

Brötchen

Essen und Mehr

From:

<https://ddws.de/> - d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr

Permanent link:

[https://ddws.de/broetchen:rustkale\\_broetchen?rev=1692510475](https://ddws.de/broetchen:rustkale_broetchen?rev=1692510475)

Last update: **20.08.2023 07:47**

