

## Bürli mit Roggen

(Dieses Brot ist bei Candida Belastung geeignet, vorausgesetzt man muss nicht zusätzlich auf Hefe verzichten)

### ZUTATEN

400 g	Dinkelmehl
100 g	Roggenmehl Type 1150
20 g	Hefe (1/2 Würfel)
340 g	Wasser. lauwarm
1 ½-2 TL	Salz



### ZUBEREITUNG

Dinkelmehl, Roggenmehl, Hefe, Wasser und Salz in die Küchenmaschine geben, 3 Minuten kneten. Teig in eine große Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 10-12 Stunden (z.B. über Nacht) im Kühlschrank gehen lassen

Backofen auf 250°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, leicht bemehlen, mit einem Löffel 12 Häufchen abstechen und auf das vorbereitete Backblech legen, in den Ofen schieben und Bürli 20 Minuten (250°C) sehr kross backen.

Brötchen auf einem Küchengitter abkühlen lassen und bis zum Verzehr gut verschlossen aufbewahren.

### TIPPS

Die Häufchen, die man auf das Backblech setzt müssen nicht schön aussehen; die Brötchen werden so oder so spitze und bleiben lange frisch.

Man kann auch den ganzen Teig auf das Backblech geben, zu einem Laib formen und ein ganzes Brot daraus backen. Dann verlängert sich die Backzeit um 10 Minuten.