

Dinkel-Focaccia



50 g helles Dinkelmehl
2 TL Salz
1 1/2 dl Wasser (150 g)

Brühstück: Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Wasser zugedeckt in einer Pfanne aufkochen, unter Rühren mit den Schwingbesen des Handrührgeräts zum Mehl giessen, rühren, bis ein dicker Brei entsteht. Brühstück zugedeckt auskühlen, im Kühlschrank ca. 12 Std. ruhen lassen.

450 g helles Dinkelmehl
1/2 Würfel Hefe (ca. 20 g)
3 1/2 dl Wasser
1/2 dl Olivenöl

Mehl in eine Schüssel geben. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser und Öl mit dem Brühstück beigeben, zu einem feuchten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 1/2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig mit dem Teighörnchen vom Schüsselrand lösen, zur Mitte einschlagen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Teig mit den Händen auseinanderziehen, nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Ofen auf 240 Grad vorheizen.

wenig Mehl
2 EL Olivenöl
1 EL Wasser
1/2 TL Fleur de Sel

Teig mit wenig Mehl bestäuben, mit einem Kellenstiel mehrfach einstechen. Öl und Wasser verrühren, über die Focaccia träufeln, Fleur de Sel darüberstreuen.

Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Focaccia auf einem Gitter auskühlen.

100 g: 276 kcal, F 10 g, Kh 37 g, E 7 g

Tipp

Das Brühstück sorgt für eine feuchte Krume. Der Teig ist feucht und etwas klebrig, darum Finger mit Olivenöl einreiben, bevor Sie den Teig auf dem Blech auseinanderziehen.