

Focaccia mit Roggenvollkornmehl



ZUBEREITUNG:
CA. 30 MINUTEN + GEHZEIT



BACK- KOCHZEIT:
CA. 20 MINUTEN

ZUTATEN:

160 g Roggenmehl Type 1
150 g Roggenvollkornmehl
30 g Lievito Madre mit Trockenhefe
200 g lauwarmes Wasser
5 g Zucker
7 g Salz
10 g Olivenöl



ZUBEREITUNG:

Die Mehle, Lievito Madre, Zucker und Wasser vermischen und mit Hilfe der Knetmaschine zu einem glatten Teig kneten. Anschließend Olivenöl und Salz dazugeben und weiter kneten bis ein homogener Teig entsteht.

Den Teig einige Male dehnen und falten und in einer Schüssel zugedeckt ca. 1 Stunde bei ca. 27°C ruhen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Den Teig auf einem eingeölten Backblech mit den Händen verteilen und nochmals für ca. 45 Minuten ruhen lassen. Mit Olivenöl bestreichen und Salz bestreuen und mit den Fingerspitzen „stupfen“, sprich leicht eindrücken und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Ober-/Unterhitze) backen.

TIPP: Die Naturhefe mag es gern warm, daher empfiehlt sich eine Gärtemperatur zwischen 23°C und 35°C. Je wärmer, desto kürzer die Gehzeit.