Wähenteig mit Vollkorn

LINDMÜHLE
Edles aus der Ähre

Geheimrezept



Zubereitung
10 min

kühlstellen
20 min

Backen
35 min

Lindmühle – Mehl aus der Mühle in Birmenstorf –
für mehr Mehle, Rezepte und Geheimtipps.

lindmuehle_freizeitbackshop

Wähenteig mit Vollkorn

Geheimrezept

LINDMÜHLE
Edles aus der Ähre

Zutaten für Wähe
25 - 28 cm Durchmesser

- 40g Vollkornmehl LH2
- 110g Halbweissmehl
- 50g Butter
- 2g Salz
- 60g Wasser
-

Menge Vollkornmehl:

Der Teig kann bis zu 100% aus Vollkornmehl hergestellt werden. Probiert nach Lust und Laune aus.
Wenn mehr Vollkornmehl eingesetzt wird, etwas mehr Wasser beigeben.

Wähenteig einfrieren

Der Wähenteig kann sehr gut eingefroren werden.
Den Teig zu Kugeln formen, gut in Folie einwickeln und einfrieren.
Der Teig kann 12h im Kühlschrank aufgetaut werden vor der nächsten Verwendung.



Zubereitung

Alle Zutaten für den Teig mischen und von Hand, oder schonend mit der Knetmaschine, zu einem gleichmässigen Teig kneten.

Kühlen und Formen

Den Teig zugedeckt ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
Danach auf Blechgrösse auswallen und mit einer Gabel einstechen und nach Belieben belegen und einen Wähnenguss machen.

Tipp: damit der Teig nicht klebt, zum Auswallen Pizzadunst verwenden. Vorteil gegenüber Mehl ist, dass Pizzadunst knusprig wird und der Boden nicht mehlig ist.

Backen

Backofen mit Ober- und Unterhitze auf 220°C vorheizen.
Wähe blechweise auf der untertesten Rille des Ofens ca. 35 min. backen.

Gutes Gelingen!

Tipp: Mit einem Anteil von 20% Vollkornmehl LH2 ist dieser in der fertigen Wähe fast nicht sichtbar.