

Goldkruste (Amboss)	Multiplikator	1,8
Sauerteig:		
Roggenmehl T 1150	g	120,6
Wasser, warm	g	120,6
Anstellgut	g	12,6
Brühstück:		
Roggenschrot, mittel	g	120,6
Haferflocken, kernig	g	36
Leinsamen	g	59,4
Wasser, kochend	g	216
Teig:		
Sauerteig		
Brühstück		
Roggenmehl T 1150	g	59,4
Weizenmehl T 550	g	300,6
Hefe	g	12,6
Salz	g	12,6
Wasser, warm	g	90
Aufstreu: Sesam		
	*Mehlmenge g	601,2
	*Gesamtgewicht	1161