免揉面包

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	20 分钟
等待时间	12 小时 30 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	45 分钟
个数	1
电器	CombiSteamer V6000 45 自 2021 年

这种免揉面包给人留下深刻的印象，它外皮酥脆，面包屑芳香四溢 - 完全无需揉面！由于发酵时间长，因而面团在放入预热后的内腔中烘烤前就已产生浓郁的香气。自制面包的简单方法，无需花费太多精力！

面团

300 g 全麦面粉

200 克 半全麦面粉

2 茶匙 食盐（约 14 克）

5 克 酵母, 捣碎

500 ml 水

面团

将全麦面粉、半全麦面粉和盐放入碗中混合。加入酵母搅拌。加入水并用勺子搅拌，直到形成粘稠的面团。盖上面团，让其在室温下静置约 12-18 小时。

制作成型

将面团从碗中取出，放在撒有面粉的工作台上，用面团刮刀将其从各个面松开，将其拉起，在中间折叠，稍微转动，重复，让其静置约 5 分钟。将面团从工作台上松开，接缝面朝下放回工作台上，用手掌根部将其拉过工作台，直到形成一个紧实的球。将面团放入撒有面粉的发酵篮中，盖上发酵约 30 分钟。

烘焙

将不盖盖子的煎锅在烤架上推入内腔中，用专业烘烤撒粉模式预热至 230°C。取出煎锅，小心地将面包从发酵篮中倒入煎锅中，立即放回内腔，烘烤约 45 分钟。

将发酵桶预加热 表面撒面粉专业烘烤技术 到 **230 °C**

放入糕点

在 表面撒面粉专业烘烤技术 期间为 **230 45** 分钟°C

小费

不使用煎锅，而使用一个约 25 厘米、铺有烤箱纸的蛋糕盘。

配件

无盖煎锅

烤架

附加信息

创建时间	17.07.2025