



波斯基亚沃黑麦圆环面包

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	30 分钟
等待时间	13 小时 30 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	40 分钟
个数	1
电器	CombiSteamer V6000 45 自 2021 年

来自波斯基亚沃山谷的传统面包 Paun dal Puschlav，因《铃铛乌尔斯利》的故事而在该地区之外也广为人知。过去，环形面包的设计方便将面包挂起来，以防止老鼠啃食。这种独特的形式一直保留至今。

种面

- 160 毫升 水
- 40 g 活性酸种
- 160 g 浅黑麦粉

面团

- 250 g 浅黑麦面粉
- 170 g 半全麦面粉
- 1½ 茶匙 粗黑糖, 或原蔗糖
- 10 g 盐
- ½ 茶匙 茴香, 压碎
- 10 g 酵母, 掰碎
- 240 毫升 水

整形用料

- 一点 浅黑麦粉, 用于撒粉





制作种面

在小碗中将水和酸种混合均匀，然后加入黑麦粉搅拌。盖上并放入冰箱发酵约12小时。

面团

将黑麦粉直至水的所有配料（包括水）以及种面一起放入厨师机搅拌碗中。用面团钩以低速揉面约5分钟。将速度调至中速，并继续揉面5分钟，直至形成光滑的面团。揉成球状，并放入轻轻涂油的发酵箱或碗中。放入烤箱，并使用专业烘焙发酵模式在32°C下发酵约1小时。

在 发酵专业烘烤技术 期间为 **32 1 小时**°C

(无暂停)

整形步骤

将面团倒在撒有足够面粉的工作台上，用手掌将其揉成一个紧实的球。用指尖在中心戳一个洞，从内向外轻轻撑开，使孔洞直径约 8 厘米。在环形面包上撒上黑麦粉，小心地将其放在铺有烘焙纸的烤盘上，盖上并在室温下静置约30分钟。

烘焙

将烤箱用专业烘焙撒粉模式预热至230°C。用锋利的刀以一定角度在面团上轻轻划三道。将托盘送入预热好的烤箱，烘烤约15分钟。将温度降低至180°C，并继续烘烤25分钟直至完成。取出面包，让其在冷却架上冷却。

将发酵桶预加热 表面撒面粉专业烘烤技术 到 **230°C**

预热完成。放入炊具。

在 表面撒面粉专业烘烤技术 期间为 **230 15 分钟**°C

操作

在 热风 期间为 **180 25 分钟**°C

配件

烤盘

附加信息

创建时间

07.05.2026

