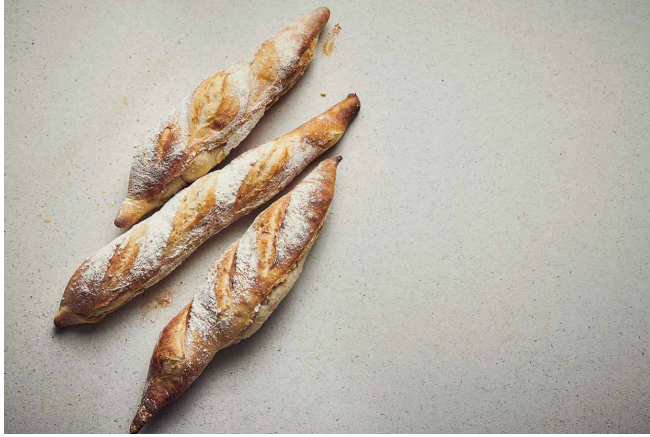




# 法式长棍面包

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	30 分钟
等待时间	2 日2 小时
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	15 分钟
个数	3
电器	CombairSteamer V2000 自 2021 年

经典法式面包

## 面团

500 克 半全麦面粉

1 茶匙 食盐

½ 茶匙 糖

3 克 新鲜酵母

350 ml 水

## 制作成型

面粉，用于撒粉

## 面团

在碗中将所有配料揉至柔软光滑的面团。将面团揉成圆球。放入碗中，加盖并在室温发酵1个小时。

同时，每20分钟将面团从四周折叠到中心。

让面团放置在密封容器中，盖上盖子放入冰箱发酵48小时。

## 制作成型

将面团放在撒过面粉的操作台面上，并分成三份。将每一份制作成面卷，静置15分钟。

将面卷制作成法式长棍面包。将法式长棍面包放在衬有烤箱纸的烤盘上。撒上少许面粉。

在室温下不加盖发酵30分钟。

用一把锋利的刀在法式长棍面包上切出大约3条斜切口。





## 烘烤

---

用热风烘焙将内腔预热至230 °C。  
在中间层烘烤法式长棍面包15分钟。  
让法式长棍面包在烤架上冷却。

## 烹饪步骤

---

将发酵桶预加热 热风 到 **230 °C**  
预热完成。推入食物。  
在 表面撒面粉专业烘烤技术 期间为 **230 15 分钟°C**

## 配件

---

烤盘

烤架

## 附加信息

---

创建时间 26.01.2022

