

Brot / Brötchen

Schnelles Dinkel- Buchweizenbrot

400 g	Dinkelvollkornmehl (statt Buchweizenmehl kann auch nur Dinkelvollkornmehl	genommen werden)
100 g	Buchweizenmehl	
80 g	Sonnenblumenkerne	}
80 g	Leinsamen	
80 g	Sesam	}
30 g	Hanfsamen (wer es krachend mag)	
2-3 EL	Obst-Essig	}
½	Würfel Frischhefe	
3 EL	Öl	}
500 g	lauwarmes Wasser	
2 TL	Salz	}

Die Hefe in ein wenig Wasser auflösen. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut verkneten. Die Masse in eine gut gefettete + bemehlte Kastenform geben, mit Wasser gut besprühen und ca. 15. Min. gehen lassen. Im Backofen ca. 1 Std. bei 220°C backen. Unterste Schiene!

Dinkelbrötchen (1 Rezept = 4 Baguette /1 Rezept = 1 Partyrad)

750 g	Dinkelvollkornmehl sehr fein gemahlen
1 Würfel	Frischhefe
450 - 500	lauwarmes Wasser
2 TL	Salz



Die Hefe in ein wenig Wasser auflösen und in der Mehlkuhle einen dicklichen Brei rühren. Mit Mehl bestäuben und etwa 15 Minuten gehen lassen. Nicht sofort das gesamte Wasser zufügen, der Teig sollte nicht zu weich sein! Die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut verkneten. 10 – 15 Min. kneten. 60 – 80 g große Stücke abstecken und zu Brötchen formen.

Kreuzweise einschneiden, anfeuchten und auf ein gefettetes Backblech legen. Die Brötchen können 30 Min. gehen – müssen aber nicht. Die Brötchen 10 Min. bei 250° backen dann bei 180°- 200° C 20 Min. weiter backen.

Das Rezept kann mit Zugabe von Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Sesam, etc. und auch anderen Getreidesorten verändert werden. Die Brötchen können auch mit Kürbiskernen, Mohn etc. verziert werden.

Mohrenkuchen

200 g	Butter
200 g	Honig
4	Eier
150 g	Weizenvollkornmehl
150 g	Dinkelvollkornmehl (oder 300 g von einer Sorte)
3 EL	Kakao oder Karobe
2 TL	Weinstein-Backpulver
3 EL	Rum 40%
6 EL	Sahne
2 EL	gehobelte Mandeln oder Schokoglasur selbst gemacht

Butter und Honig cremig rühren und Eier nacheinander dazugeben. Frisch gemahlenes Mehl mit Kakao und Backpulver mischen und darunterheben, zuletzt Rum und Sahne dazugeben.

Teig in eine gefettete und bemehlte Kastenform füllen und mit gehobelten Mandeln bestreuen oder nach dem Backen mit einer Schokoglasur bepinseln.

Bei 165°C, 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde backen. Probe mit Holzstäbchen. In der Form auskühlen lassen.



Stephanie Kappenhagen

ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
Telefon 0231 - 29 24 186

Hinnenberg 47- 44329 Dortmund

www.gesundheitsberatung-dortmund.de
sk@gesundheitsberatung-dortmund.de