

## Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf  
Tel.: 04303 92 82 50  
Fax: 04303 92 82 30  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp®-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge



# Das schnelle Dinkelbrot!

## Zutaten:

400g	Dinkel und
100g	Buchweizen fein und frisch gemahlen
25g	Frischhefe
½ L	warmes Wasser
je ¼	Tasse Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne
1-2 TL	Salz ohne Jod, Fluor oder Rieselhilfe
2-3 EL	Obstessig (Apfelessig)



## Zubereitung:

1. Teigstufe: Hefe im Wasser gründlich auflösen und in die Mitte des Mehls einrühren. Schüssel in der Küche stehen lassen und wenn es brodelt (ca. nach 10-30 Minuten) sich also einige Bläschen zeigen weiterverarbeiten = 2. Teigstufe.
2. Teigstufe: Alle Zutaten dazugeben und kräftig verrühren.

## Backen:

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und im nicht vorgeheizten Backofen ca. 1 h bei 170°C (Heißluft) backen.

Kastenform 25cm