Brot und Brötchen ohne Hefe

Dank Corona wurde ich erfinderisch. Frische Hefe war nirgends zu bekommen. Doch ich wollte unbedingt Brot und Brötchen backen.

Dann kam mir die Idee, Brot und Brötchen mit Livito Madre zu Backen.

https://brotbackliebeundmehr.com/lievito-madre-italienischer-sauerteig/

Die Herstellung des Livito Madre braucht Zeit, damit sich das Mehl mit seinen Fermenten richtig entfalten kann.

Für mein Brot und meine Brötchen habe ich ein einfaches Rezept entwickelt.

1 kg Semola, 750 ml Wasser, 100 gr. Livito Madre, 2 Teel. Salz und einen Teel. Ahronsirup

Alles gut verknetet und eine Nacht abgedeckt in der Küche stehen gelassen. Den Teig habe ich dann noch einmal durchgeknetet und für 2 Tage in den Kühlschrank gestellt. Einmal am Tag habe ich den Teig durchgeknetet.

Am dritten Tag habe ich Brote und Brötchen geformt und bei 180 Grad Umluft 30 bzw. 45 Minuten gebacken.

- 

Das Blütenbrot vor dem Backen



Das fertige Blütenbrot



Brötchen mit Livito Madre

Wie immer hat es in meiner Küche herrlich geduftet. Der Geschmack dieses Brotes und der Brötchen ist einfach nur toll.

Das einzige, was nicht nur dieser Teig braucht, ist Zeit und Ruhe, dann schenkt dir dieser Teig dieses Ergebnis!

Guten Appetit!

Schaut Euch mal auf der Homepage um:

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!ISBN:

978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch
20.07.2016Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs