

Dinkel-Chiasaatenbrot, Dinkel-Leinsamen-Kurkumabrot und Apfel-Zimtschnecken

Meine selbstgebackenen Brote werden immer vielfältiger. Dieses Mal habe ich eine Grundmasse an Dinkelteig gemacht und aus diesem Teig dann nicht nur Brote gebacken, sondern auch Zimtschnecken.

Für das Brühstück (hält das Brot länger frisch) nehme ich 100 Gramm Dinkel (fein gemahlen) und 100 ml kochendem Wasser und stelle daraus das Brühstück her. Dieses Brühstück lasse ich über Nacht bei Raumtemperatur stehen.

150 Gramm Lievito Madre (Backtriebmittel) mit 150 Gramm Dinkel (fein gemahlen) und ca. 50 ml Wasser zu einem Teig verkneten und über Nacht bei Raumtemperatur stehen lassen.

Das Brühstück und den Lievito Madre am anderen Tag gut vermengen und zum Hauptteig geben. Der Hauptteig besteht aus:
1000 gr. Dinkel (fein mahlen)

750 ml Flüssigkeit (Milch-Alternativen und/oder Wasser)

2 Teelöffel Salz

1 Beutel Bio-Trockenhefe

1 Esslöffel Fett

1 Teelöffel Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft

Alles miteinander vermengen und für ca. 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Den fertigen Teig könnt Ihr sofort verarbeiten oder Ihr lasst ihn noch einmal eine Nacht im Kühlschrank ruhen. Den Teig teile ich in 3 Teile. Dem einen Teil gebe ich die eingeweichten Chiasamen hinzu. Dem anderen Teil Kurkuma und eingeweichten Leinsamen und den dritten Teig knete ich noch einmal kräftig durch, rolle ihn dünn aus, belege ihn mit dünnen Apfelscheiben und streue dann Zucker und Zimt über die

Teigplatte. Zum Schluss noch ein paar Butterflöcken verteilen. Die Teigplatte mit der Apfel-Zucker-Zimt-Butter Mischung aufrollen und in Scheiben schneiden und auf einem Blech abgedeckt stehen lassen. Die Brote ausformen und bei 260 Grad in den Backofen geben. Dann wird im Backofen geschwadet und die Backofentür danach sofort geschlossen. Nach 20 Minuten den Backofen auf 220 Grad einstellen und das Brot ca. 45 Minuten fertig backen. Nach dem Brot werden dann die Zimtschnecken in den Backofen geschoben. Den Backofen ausschalten und die Zimtschnecken in dem sich abkühlenden Backofen fertigbacken lassen.



Dinkel-Chiasaatenbrot



Dinkel-Chiasaatenbrot-Anschnitt



Bruschetta- und Plauenmus-Frischkäse-Dip



Dinkel-Leinsamen-Kurkumabrot



Zimtschnecken mit dünnen Apfelscheiben

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

20.07.2016 Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3 Tipps, 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