Dinkelkaffeebrot und ein Urkornbrot aus Emmer

Dinkelkaffeebrot
300 Gramm Dinkelruchmehl
300 ml Kaffee (kalt)
1 Teelöffel Hefe Pulver
1 Teelöffel Dinkel-Vollkorn-Sauerteig Pulver
1 Teelöffel Dinkel LM Pulver
Den Pouliche glatt vermischen und über Nacht bei Raumtemperatur reifen lassen.



Dinkel-Brühstück
100 Gramm Emmer-Vollkornmehl
250 ml kochendes Wasser
Das Dinkel-Brühstück über Nacht bei Raumtemperatur reifen lassen.



Saaten-Quellstück
20 Gramm Sesam
20 Gramm Leinsamen
20 Gramm Chiasamen
20 Gramm Sonnenblumenkerne
20 Gramm geschälte Hanfnüsschen
20 Gramm Kürbiskerne
20 Gramm Schwarzkümmel ganze Samen
Das Quellstück über Nacht bei Raumtemperatur quellen lassen.



Hauptteig
Pouliche
Dinkel-Brühstück
Saaten-Quellstück
500 Gramm Dinkelmehl
2 Teelöffel Salz
300 ml Kaffee (kalt)

Die Pouliche, das Dinkel-Brühstück und das Saatenquellstück in den Hauptteig geben und alles zusammen ca. 20 Minuten kneten und falten.
3 Brote formen und in ausgemehlte Gärkörbchen legen und noch einmal ca. 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
Den Herd auf 250°C vorzuheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, werden die Brote in den Backofen geschoben und ca. 45 Minuten gebacken. Der Klopftest zeigt Dir dann, ob das Brot fertig ist.

Emmer Vollkorn-Sauerteigbrot
200 Gramm Emmer-Vollkornmehl
200 ml Wasser
20 Gramm Emmer-Vollkornsauerteigpulver
1 Teelöffel Emmer LM Pulver
1 Teelöffel Hefe Pulver
Über Nacht bei Raumtemperatur reifen lassen.



Quellstück
150 Gramm Leinsaat
150 ml Wasser
Über Nacht bei Raumtemperatur quellen lassen.



Hauptteig
Emmer-Vollkornsauer
Emmer Brühstück
Quellstück
200 Gramm Emmermehl
150 Gramm Dinkelmehl
2 Teelöffel Salz
100 ml Wasser
2 Esslöffel Olivenöl

Den Emmer Vollkorn-Sauer und das Quellstück in den Hauptteig geben und alles zusammen ca. 20 Minuten kneten und falten.
3 Brote formen und in ausgemehlte Gärkörbchen legen und noch einmal ca. 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
Den Herd auf 250°C vorzuheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, werden die Brote in den Backofen geschoben und ca. 45 Minuten gebacken. Der Klopftest zeigt Dir dann, ob das Brot fertig ist.











Das Brot vor dem Anschneiden eine Nacht nachreifen lassen!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

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