

# Gekeimtes und/oder eingeweichtes Getreide, Saaten, Samen und Nüsse

## Warum gekeimtes und/oder eingeweichtes Getreide, Saaten, Samen und Nüsse?

Der Keimungsprozess ist der Anfang des Lebens einer Pflanze. Jedes Getreidekorn, jede Saat, jeder Samen und jede Nuss trägt alle Nährstoffe in sich, die es braucht um eine Pflanze und sogar Bäume wachsen zu lassen.

Der Vitamingehalt der Folsäure und der weiteren B-Vitamine erhöht sich durch das Keimen und das Einweichen um ein Mehrfache.

Die Bioverfügbarkeit von Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Calcium, Kalium, Eisen, Zink wird durch das Keimen und das Einweichen erhöht, das heißt, dass die Mineralstoffe und Spurenelemente vom Körper besser aufgenommen und verwertet werden können.

## Essener Brot

Diese Methode Getreide, Saaten, Samen und Nüsse einzuweichen oder zum Keimen zu bringen, war bereits in der Antike bekannt. Aus dieser Zeit stammt das Essener Brot. Die Essener sind eine religiöse Gruppe im antiken Judentum. Ihre Fladenbrote haben sie aus gekeimtem Getreide hergestellt.

Die Fladen bestehen zu 100% aus gekeimten Körnern, die mit Wasser zu Brei gemacht und dann bei 40 Grad C über Nacht im Backofen getrocknet werden.

500g Getreide in Wasser einweichen. Das Getreide sollte nicht im Wasser schwimmen. Nur so viel Wasser, damit alle Körner feucht sind. Alle 12 Stunden die Körner spülen und

wieder in frischem Wasser feucht halten. Spätestens am 3. Tag die eingeweichten Körner verarbeiten. Dazu braucht Ihr die Körner mit einem Pürierstab nur noch zu Körnerbrei zerkleinern etwas Salz hinzugeben und so dünn wie möglich auf ein Backblech austreichen. Dann über Nacht bei 40 Grad C im Backofen trocknen lassen.

Es wird so trocken wie Knäckebrot und hält sich sehr lange frisch. Ihr solltet nur darauf achten, dass das Essener Brot trocken aufbewahrt wird.

### **Dinkelflockenbrot**

1kg Bio-Dinkel

500ml Buttermilch

2TL Salz

1Btl. Trockenhefe

1TL Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup

300g Bio-Dinkelgetreide flocken oder grob schroten mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Am anderen Tag:

700g Bio-Dinkelgetreide fein mahlen und zum eingeweichten Dinkel geben.

Trockenhefe, Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup und das Salz in die zimmerwarme Buttermilch geben und ordentlich durchmischen. Diese Mixtur zu dem eingeweichten und gemahlten Dinkel geben und alles zusammen ordentlich durchkneten, bis sich der Teig ohne zu kleben formen lässt. Dann lasst Ihr den Teig in der Schüssel abgedeckt 2-4 Stunden ruhen. Nach der Ruhepause nochmals durchkneten und einen großen oder 2 kleinere Brotlaibe formen und auf ein Backblech setzen. Eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und in den Ofen dazustellen. Dadurch bekommt das Brot eine knusprige Kruste. Bei 150 Grad ca. 40-45 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es den Klopfest besteht. Dazu das Brot aus der Form nehmen und auf der Unterseite des Brotes den Klopfest

machen. Es sollte sich hohl anhören.

### **Kerniges Haferbrot – Glutenfrei**

200g Sonnenblumenkerne

200g Leinsamen geschrotet

100g Walnüsse

200g Haferflocken

2EL Chia Samen

3EL Flohsamenschalen

2TL Himalaya Salz

3EL flüssiges Kokosöl oder Ghee

400ml warmes Wasser

1EL Kokosmehl, Erdmandelmehl oder Süßlupinenmehl für die Backform

Brotgewürz nach Geschmack

100g Sonnenblumenkerne, 100g Leinsamen und 100g Walnüsse über Nacht einweichen.

#### Am anderen Tag:

Backofen auf 150 Grad vorheizen. Brotbackform einfetten und mit dem glutenfreien Mehl bestreuen.

Eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und in den Ofen dazustellen.

100g Sonnenblumenkerne, 100g Leinsaat, Haferflocken, Chiasamen und Flohsamenschalen in eine Schüssel geben und ordentlich auf höchster Stufe durchmischen.

Das flüssige Kokosöl mit dem warmen Wasser dazugeben und kurz mixen, sodass alles gut vermengt ist. Die eingeweichten Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Walnüsse mit Salz und den Gewürzen in zu der Teigmasse geben. Dann alles zu einem festen Brotteig kneten, bis sich der Teig von dem Schüsselrand löst.

Den Teig in die Backform geben und gut andrücken. Eine

feuerfeste Form mit Wasser füllen und in den Ofen dazustellen. Dadurch bekommt das Brot eine knusprige Kruste. Bei 150 Grad ca. 40-45 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es den Klopfest besteht. Dazu das Brot aus der Form nehmen und auf der Unterseite des Brotes den Klopfest machen. Es sollte sich hohl anhören.

### **Mein Getreide-Keimling-Brot**

1kg Bio-Getreide (Dinkel, Emmer, Einkorn, Granat Rotkornweizen, Kamut)

2TL Himalaya Salz

350ml warmes Wasser

1Btl. Trockenhefe

1TL Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup

500g Getreide in Wasser einweichen. Das Getreide sollte nicht im Wasser schwimmen. Nur so viel Wasser, damit alle Körner feucht sind. Alle 12 Stunden die Körner spülen und wieder in frischem Wasser feucht halten.

Spätestens am 3. Tag die eingeweichten Körner verarbeiten. Dazu püriert Ihr die eingeweichten Körner in einer Schüssel grob durch. In diesen Körnerbrei lasst Ihr das frisch gemahlene restliche 500g Getreide einrieseln. In das warme Wasser gebt Ihr das Salz, die Trockenhefe und das Süßungsmittel. Alles sehr gut durchschütteln und in die Schüssel mit dem Mehl und dem Körnerbrei geben. Jetzt alles gut durchkneten mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 2-4 Stunden ruhen lassen.

Backofen auf 150 Grad vorheizen. Brotbackform einfetten und mit Mehl bestreuen.

Eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und in den Ofen dazustellen. Dadurch bekommt das Brot eine knusprige Kruste.

Zum Schluss den Teig nochmals gut durchkneten einen Brotlaib oder 2 kleinere Brotlaibe herstellen.

Bei 150 Grad ca. 45-60 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es den Klopfertest besteht. Dazu das Brot aus der Form nehmen und auf der Unterseite des Brotes den Klopfertest machen. Es sollte sich hohl anhören.

**TIPP:** Sollte der Teig zu feucht sein, dann gebt Ihr bitte noch etwas Mehl hinzu. Sollte der Teig zu fest sein, könnt Ihr noch ein wenig Wasser hinzugeben.

Mehr zum Thema Getreide, Saaten, Samen und Nüsse findet Ihr unter den nun folgenden Link's:

[Wichtige Informationen zum Thema Getreide mit Tipps, Tricks und Rezepten](#)

[Meine Vitalstoffe im Winter aus Sprossen und Co.](#)

[Meine Erfahrungen und Tipps mit dem Sedona Combo Rohkost Dörrgerät](#)

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.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de) oder weitere

Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

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