

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 Klopfetest 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 Klopfest 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