Dinkelbrot mit einer extra Portion Eiweiß und ein Rote Beete Aufstrich

In meinem letzten Blogbeitrag habe ich Euch von meinem Besuch auf dem Hof am Meer berichtet. Da sich dieser Hof im Aufbau befindet, wird die Büffelmilch in Plastik-Einwegflaschen auf dem Markt verkauft. Darüber habe ich mich mit dem Team vom Hof unterhalten. Sie haben mir zugesichert, dass der Milchverkauf in Mehrwegflaschen das Ziel ihres Verkaufs der Büffelmilch ist.

Bei meinen Mengen, die ich zur Herstellung meines Büffelmilchkäses brauche, hat es für mich Sinn gemacht, mir Milchkannen aus Edelstahl zuzulegen. Zur Käseherstellung verwende ich immer 12 Liter Milch. Dafür habe ich mir 6 Liter Edelstahlmilchkannen mit einem festen Deckel bestellt. Diese gebe ich am Markttag am Verkaufswagen vom Hof am Meer ab und in der Woche darauf hole ich mir meine Kannen wieder ab und ich brauche mir um Einwegflaschen keine Gedanken machen.

Hier sehr Ihr das Ergebnis, der Büffelmilchkäse Geschmacksrichtung = Natur nach dem Salzbad bevor er in die Reifung geht.

Bei 12 Liter Büffelmilch bleiben ca. 8 – 9 Liter Molke übrig. Bei der Herstellung von Käse bleibt immer eine Menge Molke übrig, diese wird natürlich erst einmal getrunken!

Unser Kater liebt Molke über alles und freut sich, wenn auch er seinen Teil bekommt. Dann fiel mir ein, dass beim Brotbacken Wasser benötigt wird. Mein gebackenes Brot ging dem Ende zu, also habe ich mich direkt nach dem Käsen an das Brotbacken gemacht.

In den Vorteigen und in den Hauptteig habe ich die komplette Flüssigkeit durch Molke ersetzt. Die Vorteige habe ich mit Molke angesetzt. Im Hauptteig habe ich die Flüssigkeit ebenfalls komplett durch Molke ersetzt. Der Teig wird insgesamt weicher und lässt sich super bearbeiten.

Damit nicht genug. Statt Samen und Saaten habe ich einfach einmal probiert, wie sich gekochte Bio-Alp-Linsen im Brot so machen. Das Brot hat durch die Bio-Alp-Linsen eine extra Portion Eiweiß bekommen und der Geschmack ist körnig und kräftig. Die Kruste des Brotes ist richtig knackig und die Krume schon fluffig. Hülsenfrüchte und Molke werden in Zukunft meine Brote immer mal wieder bereichern.

In Zukunft wird an einen Käsereitag immer ein Backtag angehängt. Über meine Ergebnisse halte ich Euch auf dem Laufenden!

Rote Beete Aufstrich für das tolle Brot
Dazu braucht Ihr:
2 Rote Beete mittelgroß schälen
2 Zwiebeln schälen
2 Knoblauchzehen schälen
2 Zitronen entsaften
1 Chilischote
1 Stück frische Kurkumawurzel
1 Stück frische Ingwerwurzel
100 ml Molke (aus der Büffelmilch)
2 Esslöffel geröstete Sonnenblumenkerne
1 Teelöffel Flohsamenschalen
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Alles zusammen in einen Mixer geben und pürieren. Fertig ist der super leckere Brotaufstrich!

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

20.07.2016
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