Meine neuen Brot- und Pizzarezepte

Italienisches No Knead Bread (Nicht kneten Brot)
400 g Dinkelkörner
1 Esslöffel Lupinenmehl
1 Päckchen Trockenhefe
1/2 TL Honig
300 ml Wasser Zimmertemperatur
2 TL Salz
3 TL Bruschetta Gewürz getrocknet
6 eingelegte getrocknete Tomaten
2 EL Olivenöl plus Olivenöl für den Römertopf

Dinkelkörner mahlen. Hefe, Wasser und Honig im Personal Blender mixen und Lupinenmehl zum Mehl geben. Alles gut in einer Küchenmaschine verrühren. Die eingelegten Tomaten kleinschneiden und mit dem Bruschetta Gewürz und dem Olivenöl zum Teig geben und wieder verrühren. Dann lasse ich den Teig 24 Stunden in der abgedeckten Rührschüssel bei Zimmertemperatur stehen.

Nach der Ruhezeit pinsele ich meinen Römertopf mit Olivenöl aus und lege auf den Boden des Römertopfes ein Stück Backpapier. Den Teig lasse ich durch die Küchenmaschine noch einmal kräftig durchkneten um den Teig dann in den gewässerten Römertopf zu geben.

Den Backofen braucht Ihr nicht vorheizen!

Den geschlossenen Römertopf in den Backofen setzen und bei 230 Grad Umluft 40-45 Minuten backen. Den Deckel des Römertopfes abnehmen und nochmals für 10-15 Minuten backen. Brot auskühlen lassen, aus dem Römertopf nehmen und fertig ist Euer „No Knead Bread“ (Nicht kneten Brot)

Süßes Sonntagsfrühstücksbrot

3 Esslöffel Hafer
1 Esslöffel Lupinenmehl
3 Esslöffel Chia Samen
80 ml Wasser lauwarm
375 g Dinkel
40 ml Wasser lauwaurm
1 Beutel Trockenhefe
2 Teelöffel Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup
170 ml Kefir oder Buttermilch
50 Gramm getrocknet Rosinen
100 Gramm getrocknete Ananas und Aprikosen
1 TL Salz

Hafer flocken und mit Chiasamen und Wasser verrühren und für 20 Minuten quellen lassen.

Wasser, Hefe und Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup verrühren und mit dem Lupinenmehl in den frisch gemahlenen Dinkel geben, Kefir oder Buttermilch und die getrockneten, kleingeschnittenen Trockenfrüchte in den Teig geben und mit der Küchenrührmaschine gut verkneten. Dann die Hafer-Chia-Mischung dazu geben und nochmals gut verrühren. Den fertigen Teig für mindestens 1 Stunde ruhen lassen, bis er schön aufgegangen ist. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 Grad vorheizen und eine Schüssel Wasser hineinstellen.

Die Backform ausfetten und den Teig hineingeben, oben auf das Brot gebt Ihr eine Handvoll frisch geflockte Hafer. Ab damit in den Backofen. Nach 15 Minuten den Backofen auf 180 Grad herunterschalten und das Brot in 40-45 Minuten fertig backen.

Ein Brot ohne Mehl

200 Gramm geflockter Hafer
1 Esslöffel Lupinenmehl

150 Gramm geröstete Sonnenblumenkerne
100 Gramm geschroteter Leinsamen
3 Esslöffel Chiasamen
5 Esslöffel gemahlenen Flohsamen
1 Teelöffel Salz
2 Teelöffel Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup
3 Esslöffel Kokosöl
400 ml Wasser

Hafer, Lupinenmehl, geröstete Sonnenblumenkerne, geschroteter Leinsamen, Chiasamen, gemahlenen Flohsamen, Salz, Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup, Kokosöl und Wasser in einer Küchenmaschine ordentlich durchkneten.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und über Nacht abgedeckt bei Zimmertemperatur stehenlassen. Am anderen Morgen die Oberfläche des Brotes mit Wasser einpinseln und bei 180 Grad im Backofen 35-45 Minuten fertig backen, auskühlen lassen und dann lasst es Euch schmecken.

Superleckerer, knuspriger Pizzateig mit langer Gehzeit

500 Gramm Weizenmehl Typ 00 oder Manitoba-Mehl
300 ml KALTES Wasser
2 Teelöffel Salz
4 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel getrocknete Hefe
1 Teelöffel Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup

Mehl, Wasser und Salz in einer Küchenmaschine glattrühren. Wichtig ist es, dass Ihr kaltes Wasser nehmt, da Euch sonst der Teig verklumpt. In den glattgerührten Teig gebt Ihr dann das Olivenöl und die in Wasser und Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup aufgelöste Hefe hinzu. Alles noch einmal ordentlich durchkneten lassen.

Die Schüssel kommt dann abgedeckt für mindestens 72 Stunden (3 Tage) in den Kühlschrank. Einmal am Tag öffne ich die

Schüssel und knete einmal mit den Händen den Teig durch. Umso länger Ihr den Teig im Kühlschrank reifen lasst umso besser das Ergebnis. Das Ergebnis sieht dann so aus, dass sich der Teig dünn ausrollen lässt und mit den Händen dünn ausziehen lässt.

Dann wird der Teig nach Belieben belegt und für 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad gebacken.

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