

# Gesundheitstreff EULE

## Pikante Kümmelschnitten

(1 Blech)

### Zutaten

400 g	Emmer
100 g	Roggen
1 TL	Vollmeersalz
300 g	Wasser
200 g	Sahne ca. 30 Grad warm
30 g	Frischhefe (Bioladen)
1 TL	Honig
1 EL	grobes Meersalz
2 EL	Kümmel
2 EL	zerlassene Butter

### Zubereitung:

Ein Backblech mit weicher Butter bestreichen und mit frisch gem. Emmermehl bestäuben.  
Frischhefe mit Honig auflösen.  
Emmer und Roggen fein mahlen mit Salz vermischen und mit Sahne und Wasser vermischen. Die zerlassene Butter in den Teig einarbeiten und diesen dann zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.  
Den weichen Teig auf das Blech streichen und mit grobem Meersalz und Kümmel bestreuen. Bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Marie-Luise Volk  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bergstraße 6  
56761 Gamlen  
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bahnhofstraße 31  
56729 Monreal  
Tel.: 02651/900324  
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com

# Gesundheitstreff EULE

Rezept von Margit Eckert, Gesundheitsberaterin (GGB) –  
[www.mimafit.de](http://www.mimafit.de) und facebook (Wiedergabe und Vervielfältigung  
erlaubt unter Angabe der Herkunft).

Marie-Luise Volk  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bergstraße 6  
56761 Gamlen  
Tel.: 02653/1614  
eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bahnhofstraße 31  
56729 Monreal  
Tel.: 02651/900324  
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com