Gesundheitstreff EULE

Römerbrot

Zutaten:

1000 g	Weizen	fein mahlen
1 l	lauwarmes Wasser	
1 Würfel	Hefe	
100 g	Leinsamen	schroten
200 g	Sonnenblumenkerne	
125 g	Haselnüsse	grob zerkleinern
4 EL	Apfelessig	
3 TL	Vollmeersalz	
2 TL	Koriander	

Zubereitung:

In einer Schüssel Hefe in Wasser auflösen. Alle anderen Zutaten der Reihe nach zugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) oder mit der Hand gut durchrühren.
Teig in eine große oder zwei kleine gefettete Kastenformen geben und in den *kalten* Backofen schieben.

Backzeit:

75 Minuten bei 220° C. Aus der Form stürzen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Aus Buch:
Brot Backen – Vollkornbrote und Aufstriche aus der eigenen Küche –
EMU-Verlag ISBN 3-89189-113 X

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614
Fax.: 02653/6436
eMail.: ml.volk@gmx.net

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