

# Gesundheitstreff EULE



## Toastbrot

### Zutaten:

800 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen ) fein gemahlen  
500 ml Wasser  
1 Würfel Hefe  
15 g Vollmeersalz  
½ EL Honig  
70 g Butter zerlassen und abkühlen

### Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe in einem Teil der vorgegebenen Wassermenge auflösen und in der Mulde mit etwas Mehl zu einem dicklichen Brei verrühren.

15 Minuten gehen lassen

Honig und Salz dazugeben und restliches Wasser. Gut durchkneten. Danach zerlassene, abgekühlte Butter unterkneten. Mit Mehl bestäuben. Schüssel mit Folie gut verschließen, damit der Teig nicht austrocknet.

20 Minuten gehen lassen.

Teig teilen und in zwei gefettete Formen füllen. Mit einer Blumenspritze gut mit Wasser besprühen. Gefetteten Deckel auflegen oder mit gefetteter Alufolie dicht verschließen.

Nicht mehr gehen lassen.

In einem auf 200° vorgeheizten Backofen auf zweiter Schiene von unten 20 Minuten backen, dann Ofen ausschalten und Brote 10 Minuten in der Nachhitze belassen.

Brote kurze Zeit abkühlen lassen, dann auf ein Gitter stürzen.

### Rezept aus:

Brot backen von Ilse Gutjahr und Erika Richter, emu Verlag ISBN 3-89189-113-X

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

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