

**Dr. med. Jürg Eichhorn**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Manuelle Medizin SAMM  
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

**Praxis für Allgemeine und Erfahrungsmedizin**

Neuraltherapie SANTH & SRN  
Orthomolekularmedizin SSAAMP  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

---

## Dinkel Brot – Dinkel Fladen

Version: 28. März 2017

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20  
Im Lindenhof  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

Fax +41 (0)71-350 10 21  
Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

CH-9100 Herisau

## Dinkel Brot Dinkel Fladen

---

### Dinkel, gesunder, allergenarmer Urweizen

#### Dinkel Brot

Weizen frei. Dieses Rezept stammt von einem Bäcker aus Friesland

#### Zutaten

- 1 kg Mehl
- 6 dl Wasser
- 30 g Honig
- 30 g Butter
- 20 g Hefe
- 20 g Salz (vorzugsweise Meersalz)

#### Zubereitung

- Mehl in eine grosse Schüssel geben und Salz beifügen. Gut mischen
- Hefe in lauwarmem Wasser auflösen
- Die aufgelöste Hefe, die Butter und den Honig dem Mehl dazugeben
- Alles gut vermischen und intensiv kneten
- Kugel bilden, diese mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch bedeckt an einem nicht zu warmen Ort 20 Minuten gären lassen
- Nochmals intensiv kneten
- Wieder 20 Minuten gären lassen
- Mit kaltem Wasser bepinseln (gibt Glanz)
- In den auf 250 Grad vorgeheizten Backofen schieben (etwas tiefer als die Mitte)
- Nach 10 Minuten Hitze auf 200 Grad reduzieren
- Backzeit insgesamt ca. 40 - 50 Minuten
- Nach der Backzeit das Brot sofort mit kaltem Wasser bepinseln, aus der Form nehmen und zum Auskühlen auf ein Gitter legen

## Dinkelfladen

### Hefe- und Weizen freier Brot Ersatz

#### Grund - Zutaten

- 250 g frisch gemahlene Dinkel Mehl
- Prise Salz
- 2.5 dl stark kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

#### Weitere Zutaten (nach Belieben)

- Kümmel, Kürbiskerne, Sonnenblumen Kerne, fein geschnittene Feigen, Rosinen

#### Zubereitung

- Alles zusammen in einer Schüssel kurz umrühren.
- Dieser Brei ergibt 8 Fladen (mit Löffel direkt auf das Backblech geben). Nicht zu dick, maximal 1 cm dick
- Bei 250 Grad Hitze 10 Minuten backen, dann wenden und nochmals 5 Minuten im Backofen belassen.

#### Dinkelfladen als Kautrainer:

- Dinkel Fladen sind ideale Weizen und Hefe freie *Kautrainer*: Ideale Kau Zahl = 50!
- Durch die Kauaktivität werden die Verdauungsdrüsen zur Säfte Produktion angeregt und die gesamte Darm Tätigkeit angekurbelt.
- Hunger Gefühle werden so rasch beseitigt.