Dinkelbrot - Dinkelfladen

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

Dinkelbrot - Dinkelfladen

Dinkel, gesunder, allergenarmer Urweizen

Dinkelbrot

Weizenfrei. 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 weizenfreier Brotersatz

Grundzutaten

- 250 g frisch gemahlenes Dinkelmehl
- Prise Salz
- 2.5 dl stark kohlensäurehaltiges 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:

- Dinkelfladen sind ideale weizen- und hefefreie *Kautrainer*: Ideale Kauzahl = 50!
- Durch die Kautätigkeit werden die Verdauungsdrüsen zur Säfteproduktion angeregt und die gesamte Darmtätigkeit angekurbelt.
- Hungergefühle werden so rasch beseitigt.