

# Gesundheitstreff EULE



## Ciabatta

### Zutaten:

600 g Dinkel oder Weizen    fein gemahlen  
knapp 400 g warmes Wasser  
8 g Vollmeersalz  
1 Würfel Hefe  
½ Tl Honig

### Zubereitung:

Wasser und Hefe verrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen.

Fein gemahlener Dinkel, Salz und Honig in einer Schüssel gut verrühren, Hefewasser in der Mehlmittle anrühren und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eventuell etwas Wasser zugeben.

An einem warmen Ort ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen bis der Teig gut aufgegangen ist.

Aus dem Teig 2 Ciabatta-Brote formen, die Oberfläche anfeuchten und bemehlen. Die Brote nun auf ein gefettetes Backblech setzen und nochmal einmal 10 Minuten gehen lassen.

Die Brote in den auf 200° vorgeheizten Backofen schieben.  
Ca. 20 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