

Gesundheitstreff EULE



Kräuterbutter-Faltenbrot

Zutaten:

Hefeteig
600 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
300 gl lauwarmes Wasser
1 Würfel Hefe
ca. 2 Teel. Salz ca. 16 g)
½ TL Honig
50 g Öl

Zubereitung:

Hefeteig herstellen und etwas gehen lassen

Kräuterbutter:

125 g weiche Butter	schaumig schlagen
1 Zwiebel	in feine Würfel schneiden
Kräuter	fein geschnitten
1 TL Salz	
Pfeffer	

Teig rechteckig ausrollen. Kräuterbutter gleichmäßig darauf verteilen. In Streifen ca. 5 cm breite Streifen schneiden. Diese Streifen wie eine Ziehharmonika in Falten legen und dicht nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen. Ca. 15 min. gehen lassen.

ca. 25 Minuten bei 180° C im Backofen backen.

Übrig gebliebene Füllung ist ein wunderbarer Brotaufstrich!!!

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