

Gesundheitstreff EULE



Kühlschrankteig

(Für Brötchen, Brezen, Baguette, Pizzateig, Stockbrot)

Zutaten:

750 g Dinkel oder Weizen

15 g Hefe (vorzugsweise Biohefe, da ohne Antibiotika-Rückstände)

20 g Meersalz

½ Liter Wasser

2 EL Essig

etwas Sesam

Zubereitung:

Hefe in etwas Wasser auflösen.

Alle Zutaten zusammenkneten und über Nacht, zugedeckt, in den Kühlschrank oder kühlen Keller stellen.

Backzeit:

10 Minuten bei 250 Grad

10 Minuten bei 200 Grad

Nach dem Backen mit Blumenspritze besprühen.

Variation:

Wenn Sie ein Brötchenrad backen möchten, bepinseln Sie die Brötchenoberfläche mit Wasser, tauchen sie in Mohn/Sesam/Leinsamen oder Sonnenblumenkerne und legen die Brötchen kreisförmig auf das Backblech.

Backzeit: s.o.

Gesundheitstreff EULE



Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614
Fax.: 02653/6436
eMail.: ml.volk@gmx.net

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