

# Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser

## Brot

350 ml	warmes Wasser
1Eßl.	Olivenöl
500g	Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
1 Päckchen	Trockenhefe
1 $\frac{1}{2}$ TL	Steinsalz
1 TL	Honig
2 Eßl	EM Urlösung

Nach Belieben Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Nüsse, Mandeln, ca.125g gequollenes Getreide, Gewürze, frisches Obst oder Gemüse (Äpfel, Orangen, geraspelte Möhren) etc. zufügen

alle Zutaten miteinander gut verrühren, nach Bedarf kneten  
in eine gefettete Backform geben, ca. 30 - 40 min den Teig bei  
Zimmertemperatur gehen lassen

Bei 180 - 200 Grad Umluft 60-70min backen

