

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



Sommerbrot

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 frische Kräuter (Salbei, Thymian, Lavendel, Rosmarin, Oregano...), Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Nüsse, Mandeln,
ca.125g gequollenes Getreide, Gewürze 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

