



Rezept des Monats Februar

Der Februar in diesem Jahr darf mal aus der Reihe tanzen. Das reine Dinkelbrot ist selbstverständlich NICHT glutenfrei. Dieses Rezept ist für all diejenigen geeignet, die noch ganz dem Weißbrot verfallen sind und sich langsam umstellen wollen auf Vollkorn und glutenfreie Back-Varianten.

Meine Empfehlung in diesem Monat: **Reines Dinkelbrot**

Du findest mich unter:

T: 01703818563

E: praxis@sabia-vita.de

W: <https://www.sabiavita-shop.de/rezept-des-monats/>

Reines Dinkelbrot

Für 2-3 Brote, je nach Formgröße.

Zutaten:

- Dinkelsauerteig
- 1 Tasse Sonnenblumenkerne 2 EL Salz
- 2000 g Dinkelmehl
- 2 EL Brotgewürz
- ca. 1,5 l Wasser
- Olivenöl für die Form

Die Herstellung ist sehr einfach und für Anfänger empfehlenswert.



Kurzanleitung:

Dinkel gärt sehr gut. Du kannst den Brotansatz gerne über Nacht in der Schüssel bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Morgens den Teig noch einmal durchwälken, eventuell etwas Wasser dazugeben oder auch Mehl, je nach Konsistenz.

Dann kommt der Teig in die mit Öl ausgepinselten Backformen und darf noch einmal 1-5 Stunden im Ofen gären. Dazu wärme ich den Ofen auf 50 °C vor und stelle ihn ab, wenn das Gärgut im Ofen ist.

Bitte die Formen maximal dreiviertel füllen. Der Dinkelsauerteig läuft gerne über.

Das Brot wird bei 190 °C -200 °C Umluft ca. eine Stunde gebacken.
Dinkel ist glutenhaltig.

Ich esse Dinkel schon lange nicht mehr, finde es für den Übergang in eine glutenfreie Ernährung sinnvoll, sich zu Beginn, nicht zu sehr zu stressen. Es kommt darauf an wo Du stehst, wenn Du beginnst, in Deiner Ernährung etwas zu verändern.

Die Rezepte in dem BrotBackBuch habe ich versucht so zu kreieren, dass sich jeder nach seinem Geschmack etwas herausnehmen kann.

Sie sind mit zwei oder drei verschiedenen Mehlsorten möglich. Experimentiere mit den Mischungsverhältnissen selbst und backe nur das, was Dir auch wirklich schmeckt und Dir guttut.

Dein Körper und Gaumen gewöhnt sich an das immer mehr glutenfreie Mehl in der Gesamtmasse.

Dieses Brot ist glutenhaltig.

