

# Dinkelkastenbrot

Hier ein Rezept für ein Dinkelkastenbrot.

Zutaten:

Dinkel-Sauerteig

100g grob Dinkelmehl frisch gemahlen

50ml Wasser/Molke

24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen

Kochstück

50 g feines Dinkelmehl frisch gemahlen

100 ml kochendes Wasser/Molke und ausquellen lassen, das dauert ca. 3 Stunden

Hauptteig

Dinkel-Sauerteig und das Kochstück vermische ich gut und gebe dann folgende Zutaten dazu:

- 600 g feines Dinkelmehl frisch gemahlen
- 300ml Wasser/Molke
- 2,5 Teelöffel Salz

Nun alle Zutaten mit dem Sauerteig und dem Kochstück gut vermengen und kneten. Dann 8 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Den Teig samt Schüssel in den Kühlschrank stellen und 1-2 Mal am Tag den Teig von allen Seiten zur Mitte hin falten.

Am 3.Tag gegen Abend hole ich den Teig aus dem Kühlschrank und falte den Teig ein paar Mal von allen Seiten zur Mitte hin.

Den Teig in 2 Teile teilen und in eine mit Dauerbackfolie ausgelegte Formen geben, einschneiden und über Nacht nochmals in den Kühlschrank stellen zum Ausruhen.

Am anderen Morgen den Backofen auf 280 Grad mit einem Schwader vorheizen. Die Backformen in den Backofen stellen und den

Schwader mit Wasser befüllen und sofort die Backofentür schließen.

Nach 10 Minuten einmal die Backofentür öffnen und wieder schließen und die Backofentemperatur auf 180 Grad runterstellen. Dann ca. 45 Minuten backen.

Das Brot nehme ich dann aus der Form und klopfe die Unterseite des Brotes ab. Klingt es hohl, dann ist das Brot fertig! Ansonsten noch einmal 15 Minuten in den Backofen, ohne die Backform geben.

Vor dem Anschneiden lasse ich das Brot gerne über Nacht auskühlen um es dann am anderen Tag zum Frühstück anzuschneiden.

**Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.**

**Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.**

**Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.**

**Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.**

**KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.**

### **Meine Publikationen**

*28.07.2017*

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

*17.07.2017*

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV  
– Ein Blog-Tagebuch

*31.01.2017*

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

*20.01.2017*

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

*18.08.2016*

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil  
II – Ein Blog-Tagebuch

*20.07.2016*

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil  
II – Ein Blog-Tagebuch

*18.03.2016*

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

*08.03.2016*

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

*04.12.2015*

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

*16.11.2015*

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung