

Dinkelkraftbrötchen mit Quark und Maca



Natürlich vitalisierend und nährend – ohne Chemie

450 g Dinkelmehl bio

1 EL Agavensirup
1 Tüte Trockenhefe

250 g Quark (Andechser)
2 EL MACA Pulver
2 EL Dr. Sprout Golden Age50+

1 EL Apfelessig
1 EL Olivenöl
2 TL Steinsalz

100 – 150 ml Wasser

davon 1 EL abnehmen, in ein Glas mit 100 ml Wasser einrühren, dazu und alles vermengen, und zum Vorteig gehen lassen, bis der Schaum ca. 5 cm hoch geht. Auf das Mehl geben und folgende Zutaten ebenfalls hinzugeben.
lt. meiner Info der einzig echte BioQuark
Vitalisierung für den ganzen Körper
nährstoffreiche, fermentierte Kleiemischung aus gekeimten Samen plus Hanfprotein, Topinambur und Bifidobakterien.

Die Substanzen mit einem Holzlöffel grob vermengen, ca. nach und nach hinzufügen.

Wer hat, kann noch 1-2 EL Brennesselsamen hinzufügen – als Zusatz Mineralstoffbooster.

Den Teig mit der Hand weiter kneten, am besten auf einer sauberen Tischplatte. Immer wieder umfalten und mit den Handballen pressen. Der Teig sollte weich und nicht klebrig sein. Ansonsten etwas Mehl hinzufügen.

Die Teigkugel in eine Schüssel geben, und bei ca. 50° Ober-Unterhitze im Backofen etwa 30-40 min. gehen lassen. Er sollte doppelt so groß sein. Daraus ca. 10 Brötchenlaibe formen, auf ein Backblech setzen. (Backpapier darunter) – mit einem Messer der Länge nach ca. 5mm einritzen.

Während der Backofen auf 225° Ober-Unterhitze aufheizt, gehen die Brötchen weiter auf. Einen Kaffeebecher halb voll Wasser unten in den Ofen stellen. Die Brötchen ca. 10 min backen, dann den Ofen herunterstellen auf 200° - nach weiteren 10 min den Wasserbecher herausnehmen. Noch ca. 5 min knusprig backen.

Brötchen kann man einfrieren, und bei Bedarf aufbacken. Oder die Hälften überbacken – mit Tomaten, Käse und Zwiebeln z.b. 😊