

Gute Laune Brot aus dem Römertopf

Vorbereitungszeit: 20 min. – 1. Gehzeit 30 min. - 2. Gehzeit 30 min. - Backen ca. 70 min.

200 g Dinkelmehl (Steinmetzqualität)
1 Tüte Trockenhefe, 1 TL Agavendicksaft

davon 1 EL mit
und ca. 100 ml lauwarmen Wasser vermengen,
zum Vorteig gehen lassen, bis die Hefe schäumt.
Zwischendurch den Römertopf mit Butter aus-
wischen und mit Mehl bestäuben.

Achtung: Topf nicht wässern!!

Das übrige Dinkelmehl vermengen mit

150 g Roggenmehl (Steinmetzqualität)
100 g Reismehl (von Bauck z.b.)
2 gestr. TL Steinsalz

20 g Cashewnüsse
20 g Sonnenblumenkerne
1-2 TL Koriandersaat

im Blender vermahlen, unter die Mehlmischung
rühren. Die schäumende Hefemischung und ca.
hinzufügen, mit einem Holzlöffel vermengen,
danach per Hand weiterkneten.

300-400 ml Wasser

Den Teig in den Römertopf geben, bei Zimmertemperatur 30 min. mit Tuch zugedeckt aufgehen lassen. Den Backofen Ober/Unterhitze auf 50° aufheizen, den mit Deckel geschlossenen Römertopf in den Backofen stellen. Weitere 30 min. gehen lassen, dann die Temperatur auf 200° hochstellen. Ca. 90 min backen. Abkühlen lassen und knusprig genießen. Am Tag darauf mit gesalzener Knoblauchbutter rösten. Ein Extra-Genuß 😊

Schon Hildegard von Bingen favorisierte den Dinkel. Der hohe Eiweißgehalt findet sich beim Dinkel in Form der acht essentiellen Aminosäuren. Die Kohlenhydratketten im Dinkelmehl werden nicht ganz so schnell resorbiert, der hohe Ballaststoffanteil wirkt sättigend. Die Energie wird nach und nach dosiert freigesetzt. Viele Enzyme, Vitamine (insbesondere B), Mineralstoffe und Spurenelemente ergänzen den Nutzen für den Organismus.



Steinmetz-Mehle zeichnen sich durch einen deutlich unter den gesetzlichen Normen reduzierten Schadstoffanteil aus. Reismehl und Roggenmehl liefern viel Kalium.

Korianderöl reguliert die Verdauung, stärkt und wirkt positiv auf Nerven und Psyche. Zusammen mit den eiweißhaltigen und magnesiumreichen Cashews, die auch noch mit dem Glücksmacher Tryptophan punkten ein perfektes Team. Die Sonnenblumenkerne steuern noch mehr Magnesium bei und spenden auch noch Folsäure.