

Kräuterbrot

15 Min. Zubereitungszeit
1 Std. Gehzeit für den Teig
35 Min. Backzeit



Zutaten für 1 Brot:

- 2/3 Tassen Vollkornmehl
- ½ EL Rosmarin
- ½ EL Oregano
- 1 TL Thymian
- 1 TL Basilikum
- 1 EL Zwiebelpulver
- ½ TL Meersalz
- 2 TL Trockenhefe
- 2 TL Melasse
- 1 Tasse lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Mehl, Kräuter, Zwiebelpulver und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Hefe einrühren. In die Mitte des Mehls eine Mulde eindrücken. Hefe und Melasse hineingeben. Von Hand zu einem weichen, leicht feuchten Vorteig verrühren. Kneten, bis sich der Teig von den Rändern der Schüssel löst und sich elastisch anfühlt.

Teig in eine (kleine) Kastenform mit Antihafbeschichtung einfüllen. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen, zugfreien Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Backofen auf 180° C Ober-Unterhitze vorheizen (Umluft 160° C).

Ca. 35 Minuten backen. Garprobe mit einem Holzstab machen. Oder mit den Knöcheln gegen die Oberfläche klopfen. Das Brot ist fertig, wenn es hohl klingt.

Bei einem persönlichen Beratungsgespräch verrate ich dir 5 super einfache Brotaufstriche zum selber machen.

Quelle: LeAnne Campbell, das offizielle Kochbuch zur China Study S. 55.