

Rezept des Monats Juni 2011

Fastenbrot

Zutaten:

- * 200 g Dinkel Vollkorn-Feinmehl
- * 100 g Weizen Vollkorn-Feinmehl
- * ca. 150 ml Wasser
- * ca. 4 EL Sonnenblumen oder Olivenöl
- * etwas Meer- oder Kräutersalz
- * Sonnenblumen- oder Kürbiskerne gehackt
- * Sesam
- * Leinsamen
- * Mohn

Zubereitung:

Alle Zutaten mit Ausnahme von Sonnenblumenkernen, Sesam etc. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig (ca. 1/2 Stunde in Folie wickeln und im Kühlschrank rasten lassen) auf einer bemehlten Unterlage (Backpapier) sehr dünn auswalken, mit einem Teigrad Vierecke oder Rauten einschneiden und mit dem Papier auf das Backblech legen. Mit Wasser besprengen, am besten mit einer kleinen Sprühpumpe und zum Schluss den Teig mit den Verschiedenen Zutaten bestreuen. Bei 180 Grad ca. 15-20 Minuten (nicht zu dunkel) backen.

Tipp: Diese Cracker eignen sich nicht nur für die Aufbauzeit nach einer Fastenkur, sie sind auch ein idealer Snack für Zwischendurch.

Vollkornmehl:

Vollkorn ist Getreide, dem nach der Ernte nur Grannen und Spelzen entfernt wurden. Ballaststoffe, Vitamine, Öle und Mineralstoffe bleiben in der Schale (der Kleie) und dem Keimling erhalten und werden als gesundheitsfördernd angesehen. Die Öle sind ernährungsphysiologisch besonders wertvoll, da der Gehalt an essenziellen Fettsäuren sehr hoch ist. Vollkorn wird im ganzen Korn, zu Schrotten oder Mehlen sowie weiteren Vollkornprodukten wie z.B. Frühstücksflocken weiterverarbeitet. Nach DIN 10355 wird zwischen Weizen-, Dinkel- und Roggenvollkornmehlen bzw. -schrotten unterschieden. Zur Vollkorndefinition heißt es in der Norm wörtlich: „Vollkornmehl und Vollkornschrot müssen die gesamten Bestandteile der gereinigten Körner, einschließlich des Keimlings, enthalten. Die Körner dürfen vor der Verarbeitung nur von der äußeren Fruchtschale befreit sein. Vollkornmehle und -schrote haben keine Typenzahl. Bei handelsüblichen Mehlen mit einer Typenzahl von 405 (D) bzw 480 (A) ist außer dem Mehlkörper nicht mehr viel enthalten. Diese Mehle sind bloße Füllkörper und leisten keinen Beitrag zu einer gesunden Ernährung,- im Gegenteil sie begünstigen Übergewicht, Diabetes Typ 2, Zahnverfall, Osteoporose u. v. a. m.

Dieses Rezept drucken