

Das kriegt jeder gebacken!

3-MINÜTCHEN-BROT

einfach brotst lecker



Man nehme:

1 Würfelchen	Frischhefe (84 g) oder
2 Tütchen	Trockenhefe (14 g)
900 ml	warmes Wasser (ca. 35 °C)
400 g	Weizen-/Dinkelweißmehl
600 g	Weizen-/Dinkelvollkornmehl
300 g	Saaten/Körner/Keime (z.B. Sonnenblumen- /Kürbiskerne, Dinkel-/Haferflocken, Leinsaat ..)
6 Teelöffelchen	Salz (z.B. Deutsches Steinsalz)
Nach Belieben	Kräuter (Oregano, Thymian, Salbei ..)
4 Esslöffelchen	Apfelessig
Ein Wenig	Rapsöl (zum Einfetten der Form)

Man bereite:

1. Mehl, Salz, Kerne/Samen, Kräuter (und Trockenhefe) in großer Schüssel einwiegen und vermengen. Apfelessig untermischen.
2. (Frisch-Hefe in warmem Wasser auflösen (nicht erkalten lassen!), sofort in die Schüssel geben
3. Alles 3 Min. kräftig rühren und durchkneten
4. 2 (Kasten-)Backformen einfetten, Teige hineingeben und in den Backofen (NICHT vorgeheizt) auf die untere Schiene stellen.
5. Bei 200 °C Unter-/ Oberhitze (180 °C Umluft) 1 Stunde backen. Je nach Ofen, kann man bereits 10 Minuten früher abschalten.
6. Den fertigen Laib sofort aus der Form lösen (NICHT beschädigen!) und gut belüftet abkühlen lassen (z.B. auf dem Grillrost)

Man teile:

1. Bring eins der zwei Broten zu deiner Nachbarin oder deinem Nachbarn - vielleicht einer älteren Person, die einsam ist...
2. Wiederhole dies mit wechselnden Personen.
3. Verabredet euch zum gemeinsamen Backen.
4. Nehmt mit uns Kontakt auf, um euch zu vernetzen.
5. Bei einem gemeinsamen Backtreff erhaltet ihr Zugang zu unserer Sammelbestellung (regionale Bio-Produkte zum günstigen Preis).
6. Vereinbart gemeinsam, wer, wann, wie viele Brote backen kann und versorgt euch gegenseitig (spart Zeit und Geld, bringt Gemeinschaft und Gesundheit).
7. Teilt eure Erfahrungen über das Kornkreise-Netzwerk mit den anderen selbstbackenden Nachbarschaften.
8. Verbreitet die Idee und ladet dazu ein, neue Kornkreise zu gründen

