

Würziges Wurzelbrot

Zutaten	So geht´s
1. Quellmix 330 g Wildhefewasser (oder Kurkuma-Tee) 100 g Hirsevollkornmehl 100 g Reisvollkornmehl 100 g Speisestärke	... verrühren und rund 5 Stunden quellen lassen.
2. Quellmix: 10 g Salz 15 g Flohsamenschalen 1 gehäuften TL Curry 5 g frische Hefe (optional)	... unter den 1. Quellmix rühren und rund 1 Stunde ruhen lassen.
5-10 Bärlauchblätter	... fein schneiden oder hacken.
	Den Bärlauch unter den Teig kneten. Den Teig teilen und zu Stangen formen. Diese verdrehen und noch rund 20 Minuten ruhen lassen.
	Backofen vorheizen auf 230 Grad. Backblech mit vorheizen.
Backen:	200 Grad - 20-25 Minuten. Wurzelbrote auf einem Gitter abkühlen lassen.



Viel Vergnügen beim Backen und lass dir dieses würzige Wurzelbrot schmecken.
Elke :-)

Platz für deine Notizen: