

Schritt für Schritt zum Dinkel-Fladenbrot!

Ich werde immer wieder gefragt wie ich mein leckeres Oliven-Tomaten-Dinkelbrot herstelle. Es ist ganz einfach. Um die einzelnen Schritte zu verdeutlichen habe ich beim letzten [F]Rohkost-Motivations-Seminar

einen Teilnehmer gebeten diese fotografisch festzuhalten. Das Fladenbrot stelle ich nach dem Essener-Prinzip her: Den Dinkel lasse ich einen Tag einweichen, einen oder zwei weitere Tage ankeimen, wobei der Dinkel

morgens und abends gut durchgespült werden sollte. Dann verarbeite ich den Teig zu einem runden Fladen und gebe ihn für ca. 12 Stunden in den Trockenofen und nehme ihn raus wenn er noch ein wenig weich ist.



- 1 Zutaten: Drei Tage angekeimter Dinkel, schwarze entkente Oliven, kurz eingeweichte, getrocknete Tomaten
- 2 Teigherstellung in der Küchenmaschine
- 3 Den Teig knete ich mit der Hand mehrfach durch
- 4 Ich schneide mir eine rundes Backpapier zurecht
- 5 Den Teig verteile ich zunächst mit den Händen
- 6 Dann nehme ich eine Walze und rolle den Teig aus
- 7 Eine Form für die späteren Brotstücke drücke ich in den Teig
- 8 Die Rundung schneide ich mit einem Pizzaroller nach
- 9 So erhalte ich immer gleichgroße Brotstücke
- 10 Jetzt kommt das Fladenbrot für ca. 12 Std. in den Trockenofen



Genial. Einfach. Gesund. Lecker. Viel Spaß und „Vitalissimo“ bei der Zubereitung wünscht Ihnen

N. Wilms

Norbert Wilms, [F]Rohkost-Botschafter
www.vitalissimo.eu

