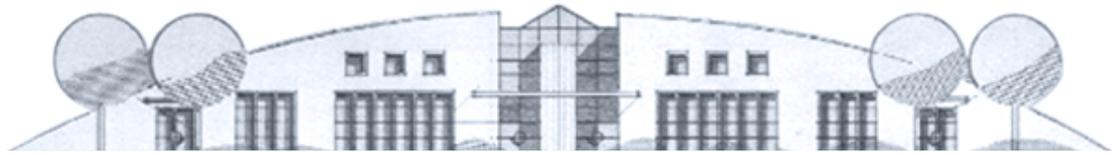


• Home
• Wir über uns
• Dr. Bruker
• GGB-Aktiv
• Bücher
• Aktuelles + Archiv
• Ausbildung
• Seminare+Termine
• Tagungen
• Vorträge
• Sprechstunden
• <b>Rezepte</b>
• Filmarchiv
• Kontakt
• Impressum



## Römerbrot

- Zutaten:**
- 1000 g Weizen fein mahlen
  - 1 l lauwarmes Wasser
  - 1 Würfel Hefe
  - 100 g Leinsamen
  - 200 g Sonnenblumenkerne
  - 125 g Haselnüsse grob zerkleinern
  - 4 EL Apfelessig
  - 3 TL Vollmeersalz
  - 2 TL Koriander mahlen

**Zubereitung:** In einer Schüssel Hefe in Wasser auflösen. Alle anderen Zutaten der Reihe nach zugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) oder mit der Hand gut durchrühren. Teig in eine gefettete Kastenform geben und in den **k a l t e n** Backofen schieben. Backzeit: 75 Minuten bei 220° C. Aus der Form stürzen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Aus "Brot backen" von Ilse Gutjahr/Erika Richter, emu-Verlag

[<-- Zurück zur Übersicht](#)

Buchtipps aus dem emu-Verlag:



Band 06 - Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen  
**14,80 EUR**



Band 05 - Herzinfarkt – Herz-, Gefäß- und Kreislauferkrankungen  
**14,00 EUR**

Copyright 2004 by Gesellschaft für Gesundheitsberatung e.V.