

Kräuterbrot



**1 große Tasse Dinkelmehl Typ 1050
1 große Tasse Dinkelvollkornmehl
oder Weizenmehl**

**1 Teelöffel Natron, 1 Teelöffel Backpulver
Getrocknete, abgeriebene Zitronenschale**

Kräuter:

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel getrockneter Thymian

Gewürze:

½ Teelöffel Salz

Etwas gemahlener Pfeffer

Kaltes Wasser

Das Mehl mit dem Natron, Backpulver, Salz und den Gewürzen und Kräutern in eine große Schüssel geben. Kaltes Wasser hinzufügen und gut durchkneten bis der Teig geschmeidig ist und sich von der Schüssel löst. Auf einer Arbeitsfläche einige Minuten weiter Kneten. Eine Backform oder Backblech gut einfetten, den Teig einfüllen und leicht flach drücken. Die Form in einen vorgeheizten Backofen schieben. Bei 200 Grad 20 Minuten backen.

Sie können auch andere Kräuter Ihrer Wahl verwenden und noch etwas Schabzigerklee, gemahlen, hinzufügen. Das Brot ist schnell gebacken. Es eignet sich besonders bei Hefe Unverträglichkeit. Hefe hat gärende Eigenschaften, auf die einige Menschen sehr empfindlich reagieren können.

Ayurveda Kochrezepte von Kirsten Kindel finden Sie im Rezeptarchiv

<http://www.ayurveda-praxis-k.de/rezepte.html>

www.ayurveda-praxis-k.de