

Afrika-Brot

(geeignet bei Candida Belastung – siehe Wichtiger Hinweis)

ZUTATEN

500 g Dinkelvollkornmehl
200 g Dinkelmehl
200 g Roggenmehl
100 g Körner nach Lust
1 Pck. Trockenhefe
1-2 EL Salz
(1 TL Birkenzucker (Xylit))
1 l lauwarmes Wasser
(1 TL Brotgewürz)



ZUBEREITUNG

Alles zusammen mischen, bei 50 Grad 20 Minuten im Backofen gehen lassen – mit einer Gabel den Teil nochmals unterschlagen und bei 190 Grad 1,5 Stunden (Ober- und Unterhitze) backen.

Die doppelte Menge der o.g. Zutatenliste ergibt 3 Kapselformen Brot.

AUFBEWAHRUNG NACH DEM BACKVORGANG

Nach Abkühlen das Brot in ein Geschirrtuch einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. So bleibt das Brot herrlich frisch.

WICHTIGER HINWEIS

Patienten, die bei uns die Candida-Diät durchführen, lassen bitte den Birkenzucker im Rezept weg!!

Sollten Sie zusätzlich auch noch auf Hefe verzichten müssen, dann ersetzen sie das Päckchen Trockenhefe durch Backpulver.