



Rezept Dinkelfladen

Hefe - und weizenfreier Brotersatz

250 g (am besten frisch gemahlene) Dinkelmehl

250 ml stark kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

eine Prise Salz

mit dem Rührmixer auf hoher Geschwindigkeit zusammen rühren

dann nach Belieben weitere Zutaten hinzufügen, wie :

Kümmel, Fenchel, Anis

Rosmarin, Thymian

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, geröstete Sesamsaat

fein geschnittene getrocknete Aprikosen und Feigen oder Oliven

Walnüsse

Den Brei eine Viertelstunde quellen lassen, danach mit einem Löffel direkt auf das Backblech geben, die Breimenge ergibt ca. 8 Fladen .

Bei 250 Grad Hitze im Ofen 10 Minuten backen, dann wenden und nochmals 5 Minuten im Ofen belassen .

Dinkelfladen sind ideale Kautrainer. Durch die Kautätigkeit werden die Verdauungsdrüsen zur Säfteproduktion angeregt und die gesamte Darmtätigkeit angekurbelt. Hungergefühle lassen so rasch beseitigen .

Ich wünsche guten Appetit!



Elke Gmeiner
Eimsbütteler Str. 16
22769 Hamburg

Tel. 040 - 285 739 16
E-Mail: info@elke-gmeiner.de

www.elke-gmeiner.de