

Schnelles Emmer-Quark-Brot

1. **Optional: Walnüsse/Sonnenblumenkerne/Leinsamen und Sesam in eine Rührschüssel geben und mit warmem Wasser übergießen.**
2. **Die restlichen Zutaten zugeben und mit dem Handrührgerät (Knethaken) ca. 6 – 7 Min. auf langsamer Stufe zu einem glatten Teig kneten.**
3. **Wichtig ist, Trockenhefe zu verwenden.**
4. **Den sehr weichen Teig in eine 25 – 30 cm lange Kastenform einfüllen. Diese auf die mittlere Schiene des noch nicht vorgeheizten Backofens stellen und ca. 30 Min. ruhen lassen.**
5. **Den Teig aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf 200 °C (Umluft) aufheizen und den Teig ca. 50 Min. backen.**

Zutaten für 1 Kastenbrot:

450g	Wasser warm
500g	Emmermehl Vollkorn
100g	Quark
10g	Salz
15g	Obstessig
6g	Trockenhefe / 20g frisch

**Optional: diverse
Körner/Kerne/Nüsse**

Emmer Vollkornmehl

Urgetreide von Roland Koböck
Unterbrunn

angebaut auf der Ackerwildkrautfläche der
Blühpatenschaft München
www.bluehpatenschaft-muenchen.de

Inhalt: Mehle und Teige sind nicht zum Rohverzehr bestimmt
und müssen stets gut durcherhitzt werden

2,5kg



Mühlgasse 1 • D-82404 Sindelsdorf • Telefon (08856) 2755 • Telefax (08856) 83161

Mindesthaltbar bis:
01.02.2024
Chargennummer: 23013



Mühlgasse 1 • 82404 Sindelsdorf
Telefon (08856) 2755 • Telefax (08856) 83161

