



Christiane Krause
Heilpraktikerin & Team
Ziegeleistraße 4
06502 Thale - OT Neinstedt
Tel. 03947/64817

Kräuterbrot

H 2/3 Dinkelmehl, Hefe

F 1/3 Roggenmehl

E Prise Sharkara-Zucker

M etwas Chilipulver

W Wasser, so dass Teig gut zu kneten geht

mit Tuch abdecken und warm stellen

Kräuter (z.B. Petersilie, Thymian, Schafgarbe, Zwiebellauch oder Schnittlauch, Oregano)

mindestens 3 ,höchstens 9 (Regel nach H.V.Bingen)

mit Wiegemesser oder Messer zerkleinern

wenn der Teig gegangen ist , Schafskäse ,Kräuter und Salz (erst hier ,da geht die Hefe besser!)
dazu und alles gut durchkneten

in den vorgeheizten Ofen (eine Schale mit Wasser mit in Herd stellen)
, am besten auf einen mit Gries bestreuten Pizzastein

40-50 min backen und danach auf Rost auskühlen lassen