Kräuter im Alltag
Yvette Schneider

# Eichel – Trauben- Walnussbrot

1.

40 ml Wasser lauwarm
1 Pack Hefe
1 TL Zucker

Zusammen mischen und etwa 10 Min. ruhen lassen.

300 g Dinkelmehl Mehl
200 g Eichelmehl
100 g Walnüsse gehackt
Salz

In einer Rührschüssel mischen.

Vorteig
1 EL Essig
300 ml Wasser

Dazugeben und den Teig mit der Küchenmaschine 5 min kneten. Nun den Teig 3 Std. gehen lassen.

**Zutaten:**
40 ml Wasser lauwarm
1 Pck. Trockenhefe
1 TL Rohrohrzucker
300 g Dinkelmehl
200 g Eichelmehl
100 g Walnüsse gehackt
8 g Salz
300 ml Wasser lauwarm
1 EL Weissweinessig
200g Trauben weiss

200 g Trauben

Vorsichtig einkneten. Den Teig in eine vorbereitete Kastenform geben und noch eine Std. gehen lassen. Nun im vorgeheizten Ofen bei 200° 60 Min. backen. Dann aus der Form nehmen und noch 10 Min auf dem Kopf backen.

**Yvette Schneider**
Weierlistrasse 4
8447 Dachsen

Tel. 076 / 531 34 04
yvette.schneider@shinternet.ch

Phytopraktikerin
Freiburger Heilpflanzenschule