



- [Home](#)
- [Wir über uns](#)
- [Dr. Bruker](#)
- [GGB-Aktiv](#)
- [Bücher](#)
- [Aktuelles + Archiv](#)
- [Ausbildung](#)
- [Seminare+Termine](#)
- [Tagungen](#)
- [Vorträge](#)
- [Sprechstunden](#)
- [Rezepte](#)
- [Filmarchiv](#)
- [Kontakt](#)
- [Impressum](#)

Buchtipps aus dem emu-Verlag:



Band 06 - Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
14,80 EUR



Band 05 - Herzinfarkt – Herz-, Gefäß- und Kreislauferkrankungen
14,00 EUR

Römerbrot

- Zutaten:**
- 1000 g Weizen fein mahlen
 - 1 l lauwarmes Wasser
 - 1 Würfel Hefe
 - 100 g Leinsamen
 - 200 g Sonnenblumenkerne
 - 125 g Haselnüsse grob zerkleinern
 - 4 EL Apfelessig
 - 3 TL Vollmeersalz
 - 2 TL Koriander mahlen

Zubereitung: In einer Schüssel Hefe in Wasser auflösen. Alle anderen Zutaten der Reihe nach zugeben und mit dem Handrührgerät (Kneithaken) oder mit der Hand gut durchrühren. Teig in eine gefettete Kastenform geben und in den **k a l t e n** Backofen schieben. Backzeit: 75 Minuten bei 220° C. Aus der Form stürzen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Aus "Brot backen" von Ilse Gutjahr/Erika Richter, emu-Verlag

[<-- Zurück zur Übersicht](#)

Copyright 2004 by Gesellschaft für Gesundheitsberatung e.V.