

Schuhböcks GESUNDES



Liebe Mitmenschen,

so wie ich aussehe, esse ich auch gerne. Als fleischloser Bioliebhaber mach ich natürlich auch mein Brot selbst, so werde und wurde ich immer wieder nach meinem 20. Min. Quarkbrot gefragt.

Ach ja, das hat zwar nix mit meinen Naturreinen Reinigungsmitteln zu tun, trotzdem will ich Dich/Sie gerne an ein klein wenig Schuhbis Welt teilhaben lassen.

Guten Appetit Euer Schuhbi

Schuhbis Bio Quarkbrot. Ich kaufe seither kein Brot mehr, weil es sehr schnell geht und gut schmeckt. Wer das Brot mit der Anleitung nicht hin bekommt, istzu.....faul. Nachfolgend Bilder. Mittlerweile gibt es natürlich noch ein Würzbrod. Du kannst auch Bio Rosinen, Trockenobst, Zimt und Kurkuma beimengen, dann gibt es eine Weihnachtsmischung. Es gibt unendliche Möglichkeiten sogar mit Biokräutern aus dem Garten. Ich hab heute nur noch Biozutaten, jedoch sollen dir die Bilder zeigen, dass es das alles im Lebensmittelhandel gibt, wo wir alle Zugriff haben. Läuft!

Zutaten auf den Bildern: Leinsamen geschrotet, Ciasamen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Backpulver, wenig Ur-Dinkelmehl (das ist ein langkettiges Mehl) Priese Ur- Salz, 250 gr. mageren Quark, Sesam oder Moon zum letzten Schritt. Alle Produkte sollten Bio sein. Es ist auch wichtig, weil möglichst wenig Kohlehydrate werden sollen. Das Ur - Dinkelmehl ist langkettig auch gut für Diabetiker.



250gr. mageren Quark



Backpulver 1 Tüte



1/2 Tasse Wahnüsse



1 knappe Tasse Kernemix



3/4 Tasse Leinsamen geschrotet.

3/4 Tasse Chia Samen



1 gehäufter Esslöffel Steinsalz. Dieses hier ist nicht so gut! Ich hatte aber nix anderes da!

: Alles gut Rühren und etwas kneten



Nun immer wieder etwas Dinkelmehl zugeben und kneten damit es ein Teig wird.



Jetzt daraus Pellets Formen (nicht zu groß, die sättigen gut) und in Sesam und/oder Moon wälzen.



Nun alles auf einer Backmatte oder Form oder, oder !! in den Backofen 200 bis 220 Grad Umluft ca 20 Minuten backen. Je dunkler die werden, je knuspriger. Aber vorsicht, nicht zu viel, da diese Dinge Stein hart werden können!





Ach so bevor ich es vergesse, mit Cleany und Billy von Schuhböcks lässt sich die Küche anschließend hervorragend reinigen. Viel Spaß beim nachbasteln!

Rezept von Andreas Schuhböck der II
In der Rosenau 11
D- 81829 München
Büro 0049 /89/ 489 50 976
mit Weiterleitung falls belegt.
Email: service@schuhboeck.net
WEB: www.schuhböcks.de