

g'sund

Körperliches und geistiges Wohlbefinden in gesunder Bergluft
auf 1500 m über dem Mittelmeer, Waldbeeren, Kräuter und
Blüten verzaubern den Tann-Speiseplan und die Tann-
Schönheitspflege – natürlicher Luxus für Menschen,
die Exklusives lieben

Tann



licht * luftig * g'sund

Sauerteig

- 1 Kg Weizenmehl OO
- 1 EL Joghurt
- Wasser

Joghurt ,Weizenmehl vermischen und mit Wasser so lange anrühren bis es ein geschmeidiger Teig wird – das Teiggemisch 1 Tag an einem warmen Ort „gehen“ lassen

Tann**** Sauerteigbrot - Rührteig

- 1 Kg Mehl
- 2 EL Malz
- 2 EL Salz
- 2 EL Brotklee

Den bereits sauren Teig wiederum mit einem Kg Mehl, Malz, Brotklee und Salz vermischen, dann mit Wasser anreichern bis es ein geschmeidiger Teig wird – diesen Teig 5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen

Den sauren Teig in zwei Kastenformen geben und bei 160 Grad 1 – ½ Stunden backen – etwas Teig muss zurück bleiben, und so kann man am nächsten Tag, oder bei Bedarf (Teig in den Kühlschrank geben) wiederum einen Teig daraus produzieren welcher nur 5 Stunden rasten muss

Tann**** Sauerteigbrot - Knetteig

- 1 Kg Mehl
- 2 EL Malz
- 2 EL Salz
- 2 EL Brotklee



Den bereits sauren Teig wiederum mit einem Kg Mehl, Malz, Brotklee und Salz vermischen, dann mit Wasser anreichern und das Teiggemisch kneten bis es ein trockener Teig wird – daraus Laibchen formen und diese Teig 5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen – dann bei 160 Grad 1 – ½ Stunden - etwas Teig muss zurück bleiben, und so kann man am nächsten Tag wiederum einen Teig daraus produzieren welcher nur 5 Stunden rasten muss



TANN**** VOLLKORNBROT

Zutaten:

400ml lauwarmes Wasser
2 Esslöffel Honig (35 Grad)
25g Hefe
400g Dinkel-Vollkornmehl
100g Roggen-Vollkornmehl
10g Salz
Gewürze:
Fenchelsamen, Koriander, Kümmel

Zubereitung:

- Wasser mit Honig und Hefe verrühren
- Nun alle Zutaten zu einem weichen Teig kneten
- Bei 35 Grad 20 Minuten aufgehen lassen
- Nochmal kneten und Laibe formen und erneut 20 Minuten aufgehen lassen
- Bei 180 Grad 45 Minuten backen

Ableitungen:

- Nussbrot: 100g gemahlene Nüsse hinzufügen
- Tomatenbrot: 150g getrocknete und gehackte Tomaten hinzufügen
- Sonnenblumenkernbrot: 100g Kerne hinzufügen
- Kräuterbrot: 50g gehackte Kräuter hinzufügen
- Pfefferminzbrot: 50g gehackte Pfefferminze hinzufügen
- Blütenbrot: 50g gehackte Blüten hinzufügen

Viel Freude beim Backen
BROT ist LEBEN

Barbara und Markus Untermarzoner

TANN**** NUSSBROT

		1 Päckchen Trockenhefe
250	g	Roggenmehl
250	g	Weizenmehl
		1 TL, gestr. Brotgewürz
		2 TL, gestr. Salz
1/2	TL	Zucker
180	ml	Wasser (lauwarm)
200	ml	Buttermilch (lauwarm)
70	g	Walnüsse oder (gehackt)
70	g	Haselnüsse (ghackt)



Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf die Nüsse, gut verkneten und 4 Stunden gehen lassen. Nochmals gut durchkneten und dabei die Nüsse mit unterkneten. In eine gefettete Kastenform geben, 1 Stunde gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 40 Min. backen. Backofen auf 150 Grad stellen und noch 20 Min. backen. Brot mit Wasser besprühen und im ausgeschalteten Backofen noch 5 Min. ruhen lassen.

Gutes Gelingen und wohl bekomm's