

# 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



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 (à 20 g)

### 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: 35g getrocknete und gehackte Tomaten hinzufügen
- Sonnenblumenkernbrot: 100g Kerne hinzufügen
- Kräuterbrot: 20g gehackte Kräuter hinzufügen
- Pfefferminzbrot: 20g gehackte Pfefferminze hinzufügen
- Blütenbrot: 20g 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
		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 180 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