

## Schnelle Dinkelbrötchen:

- 250 Gramm Dinkelmehl Vollkorn oder Type 1050
- 175 ml Mineralwasser
- ½ - 1 Tütchen Weinsteinbackpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- ein paar Prisen Gewürze wie Fenchel, Anis, Kümmel oder ganz klassisch für den Hildegard Freund etwas Pelargoniengewürzmischung und/ oder Sivesan
  
- Backpapier,
- etwas Milch oder Ei zum Bestreichen ( nicht unbedingt erforderlich)
- evtl. Flohsamen zum Bestreuen

Mehl, Backpulver und Gewürze vermengen.

Das Mineralwasser zugeben und mit schneller Hand kleine Brötchen formen. Die Brötchen auf Backpapier setzen und bei 200 Grad 10 Minuten auf der mittleren Schiene backen lassen.

Wenn man sie mit Milch oder Ei bestreicht, wird die Farbe schöner.

Man kann Flohsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam oder Kürbiskerne für den Teig oder als Verzierung verwenden.

Die Brötchen sind schnell und einfach gemacht und schmecken, wie mir meine Familie und alle meine Aderlass Patienten bestätigen, immer wieder lecker.



Daniela Dumann Heilpraktikerin  
Nithackstraße 24, 10585 Berlin Charlottenburg

Tel: 030/ 364 30 358