

Einkaufsliste und wichtige Informationen

Kurs: Mischbrot und Kurs: Schwarzbrot

Wichtige Informationen

- Das Mischbrot wird am Kurstag vorbereitet und zu Hause am selben Abend gebacken.
- Das Schwarzbrot wird ebenfalls im Kurs vorbereitet, muss aber über Nacht ruhen und kann erst am nächsten Tag zu Hause gebacken werden.
- Der Dozent bringt Sauerteigansatz und Vorteig mit.
- Kostenbeitrag für Sauerteigansatz Schwarzbrot: 2 € pro Teilnehmer (vor Ort zu zahlen).
- Kostenbeitrag für Vorteig und Sauerteigansatz Mischbrot: 3 € pro Teilnehmer (vor Ort zu zahlen).

Einkaufsliste Schwarzbrot

- 1 kg Roggenvollkornmehl (Bio, z. B. dm)
- 1 kg Dinkelvollkornmehl (Bio, z. B. dm)
- 1 kg Roggenvollkornschrot, mittlere Mahlstufe (z. B. Mein Müsli Laden Nortorf)
- 1 kg Vierkornmischung (Roggen, Dinkel, Weizen, Hafer – ungemahlen)
- 500 g Buchweizen (ungemahlen, Bio)
- 500 g Leinsamen (ungemahlen, Bio)
- 500 g Sonnenblumenkerne (Bio)
- 115 g Kürbiskerne (Bio)
- Optional nach Geschmack: Quinoa, Sesam oder andere Saaten

Einkaufsliste Mischbrot

- 1 kg Dinkelmehl Typ 1060 (Bio, z. B. dm)
- 1 kg Dinkelmehl Typ 605 (Bio, z. B. dm)
- Hefe (frisch oder trocken)