

Dinkel Buttertoast - BG 0 Sekretoren, A, B und AB

Lange habe ich an einem Rezept für ein leckeres Toastbrot gebastelt und hier ist das Ergebnis. Wie ich finde sehr lecker und kann sich den Vergleich zu einem gekauften Toast durchaus stellen. Aber das Wichtigste: ich weiß genau welche Zutaten in meinem Toast sind. Es braucht keine chemischen Backtriebmittel oder weitere Zusätze. Dieser Toast wird mit viel Liebe und Zeit zu einem Frühstücksgenuss :)

Zutaten:

- 12 g Salz
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 8 g frische [Hefe](#)
- 750 g [Dinkelmehl](#) Typ 630
- 15 g [Agavensirup](#)
- 15 g [Pfeilwurzmehl](#)
- 40 g [Ghee](#) (Blutgruppe 0 und B können Alternativ Butter verwenden)
- 1 EL [Natron](#) (gestrichener)
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 300 ml Wasser mit 1 EL [Mandel-](#) oder oder einer anderen typgerechten Nussmus

Zubereitung:

Mehl mit dem Pfeilwurzmehl vermischen und in eine Schüssel geben, in der Mitte mit den Händen eine Kuhle formen. Das lauwarme Wasser einfüllen, einen Spritzer Agavendicksaft dazugeben und dann die Hefe mit etwas Mehl vom Rand mit den Händen vermischen und dabei auflösen. Abdecken und wenigstens 30 Minuten stehen lassen.

Jetzt das Salz, Natron und Ghee am Rand verteilen, mit den Händen oder einer Küchenmaschine mit Knethaken anfangen zu vermengen. Das restliche Wasser mit dem Nussmus, Agavensirup und dem Spritzer Zitronensaft vermengen und nun langsam dazugeben und zu einem mittelfesten Teig verkneten. Der Teig klebt noch leicht, das gibt sich aber.

Tipp: Dinkelmehl darf nicht so lange geknetet werden wie Weizenmehl!

Den Teig nun abdecken und auf die doppelte Größe aufgehen lassen (ca. 2-3 Stunden). Noch einmal durchkneten und in eine bemehlte Kastenform füllen. Die Form sollte nur bis zur Hälfte gefüllt sein. Mit dieser [gußeisernen Kastenform](#) backe ich auch meine anderen Brote und ich möchte Sie nicht mehr missen.

Die Kastenform mit einem Küchentuch abdecken und den Teig nochmals gut 1/3 aufgehen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen, 1 feuerfeste Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellen und das Brot ca. 35 - 40 Minuten backen.

Die Temperatur auf 175°C (Umluft) zurückdrehen.

Das Brot lässt sich auch wunderbar in Scheiben geschnitten einfrieren.

Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von
Marie Hock-Westhoff®
www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de
Rezept und Bilder: Isabella Groß-Dietzel

