

Kräuterspeckbrot

eifrei, milchfrei, butterfrei

Lukas Wirz

13. November 2005

Edukte:

- ca.500 g Mehl (gemischt aus weißem und Vollkornmehl. Z.B. 1:1)
- 250 ml Wasser
- Hefe ($\frac{1}{2}$ Würfel)
- 50g Sojamehl
- Salz (gehäufter Teelöffel)
- 1 EL Zucker
- 50 ml Olivenöl
- einige Speckwürfel
- 50 frische oder trockene Kräuter (z.B. Rosmarin und Majoran in beliebiger Mischung)

Durchführung: 450g Mehl, Sojamehl, Salz vermischen und die aufgelöste Hefelösung zugeben, wenn die Hefe anfängt aufzusteigen. Einmal durchkneten/rühren und gehen lassen. Anschließend werden die Kräuter, der Speck und das Olivenöl zugegeben und eingeknetet. Man gibt noch so viel Mehl dazu bis der Teig gerade nicht mehr klebt, formt ein Brot und lässt es erneut gehen.

30 min bei knapp 150° im WG-Ofen.

