

# Leckeres Brot ohne Hefe selbst backen

## Brotback-Workshop in Traunreut

mit Rita Egger  
Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Das Brot ist seit vielen Jahrtausenden bis in die heutige Zeit die wichtigste Grundlage der Ernährung. Ein Brot soll gut schmecken, leicht verdaulich sein, eine substanzielle, aufbauende Kraft enthalten und trotzdem preisgünstig sein.



Hochwertige Zutaten sind hierfür die Grundlage. Jedoch bestimmt der Mensch mit der Art und Weise der Zubereitung letztlich die Qualität des Brotes. In diesem Sinne ist das Brotbacken eine Kunst.

Wir werden im Workshop mit natürlichen Zutaten ein bekömmliches und schmackhaftes Brot backen. Als sanftes Triebmittel wird selbst hergestellter Sauerteig, welcher vorwiegend eine Milchsäuregärung bewirkt, zugesetzt. Dieses Brot ist daher sehr mild im Geschmack und besonders leicht verdaulich. Wegen des Verzichts auf Backhefe ist es auch für Menschen mit Backhefe-Unverträglichkeit geeignet.

Während der Brotteig ruht, werden Sie die Geschichte des Brotbackens und gesundheitliche Wirkungen des Getreides und der Milchsäuregärung kennen lernen.

Als Zwischenmahlzeit probieren Sie fertige Brote mit Brotaufstrichen.

Alle Teilnehmer erhalten etwas vom selbst gebackenen Brot und einen Sauerteig-Ansatz mit einem erprobten Brotbackrezept zum Backen mit nach Hause.



*Roggensauerteig-Ansatz*

**Termin:** auf Anfrage  
**Zeit:** samstags, 8 Uhr – ca. 16 Uhr  
**Preis:** 60,- €  
**Ort:** Traunreut

Bitte mitbringen: Schürze, 2 kleine Schraubgläschen



**Weitere Informationen und  
Anmeldung bei:**

**Rita Egger**  
Tel.: +49 – (0)152 – 06 722 402  
Mail: ritaegger24@gmx.de  
[www.heilpraxis-egger.de](http://www.heilpraxis-egger.de)



*Roggenvollkorn-Sauerteig-Brot  
mit typischer feinporiger Krume*

*Es können auch sämtliche andere  
Mehle mit diesem Sauerteig zu  
köstlichem Brot gebacken werden.*

**Ich freue mich über Ihr Interesse!**