

Die Kunst des Brotbackens

Bekömmliches und schmackhaftes Brot selbst backen

Brotback-Seminar in Traunreut

mit Rita Egger
Heilpraktikerin, Yogalehrerin

Das Brot ist seit vielen Jahrtausenden bis in unsere Zeit die wichtigste Grundlage unserer Ernährung. Daher ist es wichtig, dass das Brot gut schmeckt, leicht verdaulich ist und eine substanzielle, aufbauende Kraft enthält.



Qualitativ hochwertige Zutaten sind hierfür eine Voraussetzung. Die Art und Weise der Zubereitung durch den Menschen bestimmt letztlich noch viel mehr die Qualität des Backergebnisses. In diesem Sinne ist das Brotbacken eine Kunst.

Wir werden im Seminar mit natürlichen Zutaten ein qualitativ hochwertiges Brot backen. Als sanftes Triebmittel wird Backferment, welches eine Milchsäuregärung bewirkt, zugesetzt. Dieses Brot ist daher sehr mild im Geschmack und besonders leicht verdaulich. Wegen des Verzichts auf Backhefe ist das Brot auch für Menschen mit Hefe-Unverträglichkeit geeignet.

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

Als Zwischenmahlzeit probieren Sie verschiedene fertige Brote mit Brotaufstrichen.

Die Teilnehmer erhalten einen Teil des selbst gebackenen Brotes und einen Brotansatz mit einem erprobten Brotbackrezept zum Backen mit nach Hause.



Bläschenbildung beim gehenden Teig

Termin: auf Anfrage
Zeit: samstags, 8 Uhr – ca. 14 Uhr
Preis: 50,- €
Ort: Traunreut

Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Behälter



Weitere Informationen und
Anmeldung bei:

Rita Egger
Tel.: +49 – (0)8669 – 356 359 8
Mail: ritaegger24@gmx.de
www.heilpraxis-egger.de



Das fertiggebackene Brot mit
goldbrauner Farbe

Ich freue mich über Ihr Interesse!