

## Anleitung für Quellstück oder Brühstück

Diese Anleitung dient dazu, dass ihr entweder ein Quell- oder ein Brühstück machen könnt, damit ihr den Broten Körner zugeben könnt, welche den Ballaststoffgehalt stark erhöhen.

### Quellstück:

Quellstück bedeutet, die Körner für 30 min in heißem Wasser quellen lassen.

Pro einfaches Rezept aus der Gruppe (außer Toastbrot) gilt folgendes Rezept:

max. 80g Körner (Quinoa, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam oder ähnliches)

max. 80g heißes oder kochendes Wasser aus dem Wasserkocher

### Anleitung:

Körner mit dem heißem/kochendem Wasser übergießen und vermischen, dann 30 min quellen lassen. Diese dann zähe bis feste Mischung (je nach Körnern) dem Teig eine Minute vor Ende der Knetzeit zugeben.

### Brühstück:

Brühstück bedeutet, dass die Körner in kochendes Wasser gegeben werden und einmal aufkochen müssen. Dann bleiben sie über Nacht sehr gut verpackt stehen, um zu quellen. Diese Variante lässt die Körner besser bekömmlich sein.

Pro einfaches Rezept aus der Gruppe (außer Toastbrot) gilt folgendes Rezept:

max. 80g Körner (Quinoa, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam oder ähnliches)

max. 100g Wasser

Salz aus dem Rezept

**Das gesamte Salz aus dem jeweiligen Brot-Rezept dann zu den Körnern geben und nicht mehr in den Teig, das verhindert einen Verderb und das Keimen der Körner über Nacht.**

### Anleitung:

Für das Brühstück Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Körner zugeben und einmal aufkochen lassen. Dann das Brühstück luftdicht abdecken und über Nacht in der Küche quellen lassen. Diese dann feste Mischung (je nach Körnern) dem Teig eine Minute vor Ende der Knetzeit zugeben.

### Tipp:

Die Körner können auch grob geschrotet werden, dann müssen aber jeweils 10g Wasser mehr zugegeben werden, da diese so mehr Wasser ziehen. Diese Variante erhöht die Oberfläche der Körner und sorgt für eine noch bessere Verdauung.