

*Brot was Leib und Seele nährt, ist
mehr als Gold und Silber wert!*

Herzlich willkommen!!!

Sie mögen den Duft von frischen noch warmen Brot?
Dann sind Sie hier genau richtig!





10.00 Uhr Beginn

mit einem leckeren Naturkostfrühstück.

Was macht ein wirklich gutes Brot aus, welches satt macht und uns mit notwendigen Vitalstoffen versorgt? Diese Antwort und noch weitere wichtige Informationen rund ums Brot erhalten sie, bevor wir mit der Einführung in die Kunst der Brotherstellung beginnen.



Ob aus Getreide, Nüssen, Gemüse oder Saaten, Sie werden begeistert sein über die verschiedenen Möglichkeiten, leckeres Brot ganz einfach selbst herzustellen.

Alle Brote bestehen aus hochwertigen Bio-Rohstoffen, daher kann



auf minderwertige Auszugsmehle, Zusatz-, Hilfs- und Aromastoffe ganz verzichtet werden, die in der konventionellen Herstellung unverzichtbar sind.

Worauf es bei der Auswahl der Rohstoffe ankommt und wie sie verarbeitet werden, damit alle Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente erhalten bleiben, lernen Sie ebenfalls kennen.



Der Kurs ist in 2 Teile aufgeteilt, so können Sie je nach ihrem Interesse wählen. Empfehlenswert ist jedoch der gesamte Kurs.

Teil 1 - Sauerteigherstellung und Sauerteigbrot

- Sauerteigherstellung und
- Sauerteigbrot



Wir schweifen die Grund-Küchenausstattung und Sie erfahren kleine Tricks und Kniffe für die Brotherstellung.

Sie lernen verschiedene Sauerteigansätze kennen und diesen ganz leicht selbst anzusetzen. Ihren 1. Ansatz nehmen Sie selbstverständlich mit nach Hause. Nach der Theorie folgt die Praxis und Sie fertigen Ihr eigenes Sauerteigbrot an und sehen wie ein Brot ganz ohne Backform auskommen kann.

Nach einer gemütlichen Mittagspause kommen wir zum

Teil 2 - Hefebrot und Vollkornbrötchen

- Hefeteig - Grundrezept und dessen Variationen
- Saatenbrot
- Vollkornbrötchen
- Pizzateig
- Nudelteig
- Brot ohne Hefe und Glutenfrei



Alle Vollkornbrote, -pizza- und -nudelteige sind sehr nährstoffreich und sättigend. Das liegt an den hochwertigen, naturbelassenen Zutaten die uns mit Mineralstoffen und Vitaminen versorgen.

Daher hinterlassen sie nach dem Essen ein gutes Gefühl, für den Genuss ohne Reue.

Natürlich gibt es auch was für's Brot oben drauf. Leckere Aufstriche, ob süß oder herzhaft - eine gesunde Alternative zu Wurst und Käse!

Nach getaner Arbeit werden wir bei einem kleinen Snack über die Bezugsquellen für den Einkauf von Bio-Getreide und gesunden rohköstlichen Zutaten sprechen.



Sie erhalten eine Rezeptsammlung, somit sind sie in der Lage, alle Brote und Aufstriche selbst herzustellen und neu zu kreieren.

Alle Brote die sie hier selbst hergestellt haben, dürfen selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Gutes Brot lieber selber backen und wissen was drin ist!

Bis bald - ich freue mich auf Sie!

Ihre Kerstin Richter

