

Salziger Hefeteig

Zutaten für 10 – 12 Brötchen

350 ml	kaltes Wasser
40 g	Hefe
1 EL	Agavensirup
1 ½ TL	naturbelassenes Salz
400 g	Dinkelmehl
200 g	Kamutmehl (von Königin Cleopatra)
1 EL	Margarine



In einer grossen Schüssel kaltes Wasser, Hefe, Agavensirup und Salz vermischen.

Dinkel- und Kamutmehl einrühren. Den Teig **10 – 12 min** kneten, um den Kleber herauszuarbeiten. Dann den Teig **10 min** ruhen lassen.

Margarine in einem Topf schmelzen und unter den Teig kneten bis er schön elastisch ist.



Kleine Teilchen je nach Backofen bei **250 °C ca. 10 min** backen, Brote **15 – 20 min**.

Suppen

Salate

Gemüse und Früchte

> Reis und Getreide

Pasta

Tofu und Seitan

Dips und Saucen

Desserts

Getränke



Mit diesem Teig kannst du fast alles backen: Brötchen (wahlweise mit grünem Pesto, getrockneten Tomaten oder Nüssen gefüllt), Brot, Pizza oder Grissini mit weissem und schwarzem Sesam und vieles mehr. Viel Spass beim kreativen Ausprobieren.

