

# Brot für Kinder

Post by "Christoph90" of Jul 17th 2018, 6:38 pm

Eine mögliche, mäßig aufwendige, Variante ist Essener-Brot. Ein Rohkostbrot aus Getreidekeimlingen. Das habe ich letztes Jahr ein paar mal gemacht. Getreide zum Keimen bringen (ca. 2-3 Tage, am Besten funktioniert Weizen), anschließend mit wenig Wasser zu einem Teig/Brei zerkleinern (am Besten im Mixer). Teig als dünne Maße auf ein Blech verteilen, sodass ein Fladen entsteht. Dann das Brot im Dörrgerät oder im Backofen bei niedrigster Hitze trocknen. Die Keimlinge dürfen aber nicht zu lange wachsen, sonst schmeckst nicht gut (der "Samencharakter" geht sonst zugunsten des "Grascharakters" verloren). Ein Teil des Glutens soll durch das Keimen auch abgebaut werden. Der Geschmack erinnert etwas an Weißbrot mit leichter säuerlicher Note.

Vorteil:

sehr günstig

nur eine Zutat notwendig und Wasser

akzeptabler Geschmack

Nachteil:

Getreide - schleimbildend, aber wahrscheinlich weniger als herkömmliches Brot

Glutenhaltig - aber auch hier im Vergleich reduziert

Vielleicht lässt sich das Ganze auch mit Pseudogetreide herstellen, dann hätte man zumindest kein Gluten, aber immer noch Schleimbildung.