



*„Wer Getreide als seine Nahrung wählt, der nimmt neben der physischen Grundlage die geistige Substanz für ein Leben auf, das zur Befreiung von den irdischen Abhängigkeiten führt.“
(Heinz Grill)*

Die Kunst des Brotbackens: Bekömmliches und schmackhaftes Brot selbst backen



Brotback-Seminar

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 substantielle, 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 zugesetzt. Dieses Brot ist daher sehr mild im Geschmack und besonders leicht verdaulich. Wegen des Verzichts auf Hefe ist das Brot auch für Menschen mit Hefeunverträglichkeit geeignet.



Bläschenbildung beim gehenden Teig

Zwischendurch während der Brotteig ruht, werden wir uns mit den kulturellen Hintergründen zur Kunst des Brotbackens bekannt machen und das Getreide und seine Wirkung auf den Menschen erforschen.



Das fertiggebackene Brot hat eine goldbraune Farbe.

Nächster Termin für das Brotback-Seminar ist:



(Weitere Termine auf Anfrage)

Freitag: 19:00 – 21:00 Uhr

Samstag: 07:30 – 12:30 Uhr

Kosten: 65,- €

Die Teilnehmer erhalten am Ende des Seminars ein erprobtes Brotbackrezept und den Brotansatz zum Backen mit nach Hause.

Eine Anmeldung ist bis 1 Woche vorher möglich. Der Betrag ist bei Anmeldung zu überweisen oder in bar zu bezahlen.

Kursleiterin: **Rita Egger**
Heilpraktikerin & Yogalehrerin

Nähere Informationen und Anmeldung beim



Zentrum für Gesundheitsbildung

Rita Egger

Tel.: 01 76 - 270 913 72

E-mail: ritaegger24@gmx.de

www.gesundheitsbildung-egger.de

Ich freue mich über Ihren Anruf!