

Backen mit Urgetreide - die Basics

Ur-Brot-Rezepte

- 5 Vergessene Schätze
- 8 Der Brotbackautomat
- 16 Was sind Urgetreide?
- 17 Urgetreide im Porträt
- 22 Mehle, deren Entdeckung sich lohnt
- 23 Vom Getreide zum Mehl
- 26 Zutaten für Urkornbrote
- 39 Ur-Brote mit Brüh-, Koch- und Quellstücken
- 40 Tauschbörse
- 42 Tipps & Tricks
- 50 Informationen zu den Rezepten

- 54 Ur-Brote mit Hefe
- 72 Ur-Brote mit selbst gezüchtetem Sauerteig
- 80 Ur-Brote mit gekauftem Sauerteig und Hefe
- 88 Ur-Brote mit Backferment
- 96 Schnelle Ur-Brote mit Backpulver

Süße Gebäcke mit Urgetreide

Service

102 Süße Gebäcke
mit Urgetreide

120 Schnell nachgeschlagen

122 Informationsquellen

123 Bezugsquellen

123 Die Autorin