

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Olivenbrot

1 Würfel Hefe
1 Ei Honig

450 cm³ Wasser
(lauwarm)

750 g Weizenvollkornmehl
(frisch gemahlen)
50 g Butter
2 Tl jod. Meersalz

Rohgewicht Teig:
1275 g : 4 = 319 g

je 60 g Oliven, ohne Stein
grün oder schwarz
1 Eigelb, verquirlt

Gesamt: 3191,76 kcal : 4 = 798 kcal (grüne Oliven)
3714,96 kcal : 4 = 929 kcal (schwarze Oliven)
93,51 g Ballaststoffe : 4 = 23,38 g Ballastst. pro Brot
(mit grünen od. schwarzen Oliven)

in eine Tasse bröseln, mit
mischen, u. mit etwas
lauwarmem Wasser von
verrühren.

Einige Minuten gehen lassen.
Inzwischen:
mit

und
u. etwas lauw. Wasser (von
450 cm³) verkneten, dann die
Hefelösung zugeben u. m. d.
restl. Wasser alles zu einem
glatten Teig kneten. Teig ist
fertig, wenn er nicht mehr klebt.
40-50 Min. an einem warmen
Ort abgedeckt gehen lassen.
Nochmals durchkneten. Teig in
4 Teile teilen und mit

füllen. Zusammenkneten und mit
bepinseln. Nochmal ca. 30 Min.
gehen lassen.

Backzeit: im vorgeheizten Ofen
Heißluft: 150° ca. 40-45 Min.
je 2 Olivenbrote auf 1 Blech

