



farmgoodies
So entsteht das Gute

DINKEL-SAUERTEIGBROT MIT HANFSAMEN & KÜRBISKERNEN

Erstellt am 24.03.2025

"Ein gutes Brot braucht keine Zauberei nur gute Zutaten. Und genau deswegen liebe ich die Produkte von Farmgoodies", sagt Martina Müllner, ganzheitliche Zyklustrainerin. Von Bauernhand ehrlich produzierter eigener Dinkel, Weizen & Roggen – als Ganzkorn oder frisch gemahlen. Unbedingt ausprobieren!



Hier kommt mein Lieblingsrezept für ein saftiges, kerniges Dinkelbrot. Perfekt für den Alltag und vollgepackt mit Kraft aus Hanfsamen und Kürbiskernen.

Zutaten:

- 200 g Dinkelmehl (z. B. von Farmgoodies)
- 100 g Weizenmehl
- 80 g aktiver Sauerteig
- 280 ml Wasser
- 1 TL Salz (ca. 8 g)
- je 1 Handvoll Hanfsamen & Kürbiskerne

So geht's:

- 1. Teig ansetzen:** In einer großen Schüssel Mehl, Sauerteig und Wasser vermengen. Etwa 30 Minuten ruhen lassen (Autolyse).
- 2. Salz und Saaten unterheben:** Nun das Salz, die Hanfsamen und Kürbiskerne dazugeben und gut einarbeiten.
- 3. Dehnen und Falten:** Den Teig über die nächsten 2-3 Stunden immer wieder dehnen und falten (etwa alle 30 Minuten). Das stärkt das Glutennetz und sorgt für eine gute Krume.
- 4. Stockgare:** Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur 6–8 Stunden gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.
- 5. Formen & Stückgare:** Den Teig rundwirken und in ein gut bemehltes Gärkorbchen legen. Nochmals 1–2 Stunden bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
- 6. Backen:** Den Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling auf ein Backblech oder Backstein stürzen, einschneiden und mit Dampf 15 Minuten backen. Dann Temperatur auf 200 °C senken und weitere 25–30 Minuten fertig backen.

Kleine Körner, große Wirkung:

Hanfsamen & Kürbiskerne liefern nicht nur Crunch & Geschmack sondern sie sind auch echte Nährstoffwunder. Zink, Magnesium, gesunde Fette & Omega-3 – alles, was unser hormonelles Gleichgewicht unterstützt. Besonders hilfreich rund um Zyklus, PMS oder Wechseljahre.

❖ **Kürbiskerne** sind reich an Zink, Magnesium und gesunden Fetten – alles Nährstoffe, die unser endokrines System unterstützen. Zink ist zum Beispiel wichtig für die Produktion von Progesteron und wirkt gleichzeitig entzündungshemmend.

❖ **Hanfsamen** bringen wertvolle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in einem idealen Verhältnis mit. Sie können dabei helfen, hormonelle Disbalancen auszugleichen und den Zyklus zu regulieren.

Besonders rund um PMS, Wechseljahre oder einfach in Zeiten, in denen wir aus dem hormonellen Gleichgewicht geraten, kann es wohltuend sein, solche natürlichen Helfer bewusst in den Alltag zu integrieren. Hanf ist also ein unglaublicher wertvoller Begleiter für die Frau. Und wenn sie dann auch noch so lecker schmecken – umso besser!

Also: Ran an den Teig – und rein mit den guten Sachen!

Warum Martina Müllner Zyklusmentorin / Shiatsu / Yoga Farmgoodies vertraut

Ich bin kein Fan von Kompromissen – schon gar nicht, wenn's um Zutaten geht. Farmgoodies steht für transparente Herkunft, faire Zusammenarbeit mit regionalen Landwirt:innen und echtes Handwerk. Die neuen Getreideprodukte passen für mich einfach perfekt in meine Küche: ehrlich, hochwertig und voller Leben.

Was ich besonders schätze

Man spürt bei jedem Produkt die Leidenschaft für Qualität. Und das macht den Unterschied.

Wie schon beim Buchweizen, der mich mit seinem nussigen Aroma begeistert hat, oder bei meinen Backexperimenten mit saisonalem Gemüse im Teig (Spargelbrot, anyone?) – ich liebe es, zu spielen und mich inspirieren zu lassen.

Genauso kommen meine Lieblingsöle wie Hanf-, Kürbiskern-, Lein- oder Leindotteröl schon seit Jahren von Farmgoodies und glücklicher Weise gibt's dich auch in den 1 Liter Flaschen!

Die kommen übrigens nicht nur auf meinen Salat oder Porridge, sondern werden auch in meiner Morgenroutine fürs Ölziehen eingebaut.

Mehr über und zur Person Martina Müllner Zyklusmentorin / Shiatsu / Yoga erfährst du auf ihrer **Website www.martinamuellner.at**>>