



Brot mit Aktivkohle

Auf welchem Weg kann man Aktivkohle am einfachsten zu sich nehmen? Die Antwort ist natürlich wie bei vielen Nahrungsergänzungsmitteln die Kapsel. Aber wer will schon eine Kapsel nehmen, wenn man auf natürliche Weise Aktivkohle in Brot-Form zu sich nehmen kann. 😊

Das untere Rezept für Aktivkohlebrot ergibt ein einzigartiges schwarzes Brot, das schlecht aussieht und trotzdem gut schmeckt.

Bitte beachte, dass man bei der Einnahme von Aktivkohle vorsichtig sein sollten - dies kann die Aufnahme von Medikamenten und Vitaminen beeinträchtigen. Wenn du Bedenken haben solltest oder regelmäßig Medikamente einnimmst, solltest du vorher mit deinem Arzt sprechen.

ZUTATEN

- 240 g Mehl
- 7 g Trockenhefe
- 50 g Puderzucker
- ½ TL. Salz
- 2 TL. Aktivkohlepulver
- 140 ml warmes Wasser
- 30 g Butter

KÜCHENUTENSILIEN

- Große Schüssel
- Holzbrett
- Brotform
- Küchenhandtuch
- Ofenblech
- Holzlöffel

ANLEITUNG

1. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Mehl, Hefe, Zucker, Salz und Aktivkohlepulver in eine große Schüssel geben und gut vermischen.
2. Wasser in die Schüssel geben und gut verrühren, bis die Mischung zu einem Teig wird.
3. Streue nun etwas Mehl über ein Holzbrett und knete den Teig, während du die Butter Stück für Stück hinzufügst. Kneten, bis die gesamte Butter mit dem Teig verschmolzen ist und er weich und dehnbar wird.
4. Den Teig in eine eingefettete Brotform geben und anschließend 70ml kochendes Wasser auf den Teig gießen. Jetzt kommt die Brotform auf einem Ofenblech in den Ofen. Nach 30 Minuten Backzeit noch einmal 70ml kochendes Wasser auf den Teig gießen.
5. Nach weiteren 30 Minuten (insgesamt 1 Stunde) das Ofenblech mit der Brotform aus dem Ofen nehmen. Jetzt das Brot ohne Form weitere 15 Minuten im Ofen auf dem Ofenblech backen lassen.
6. Nehmen Sie das Brot aus dem Ofen und lassen Sie es abkühlen.

Guten Appetit und viel Erfolg bei der Entgiftung!

