Brotbackkurs

Wer wünscht sich, sehr sehr gesundes und traumhaft gutes Vollkornbrot selbst zu backen?

Bereits seit über 20 Jahren backe ich nun wöchentlich vorzügliches Vollkornsauerteigbrot mit Urgetreide. In dieser Zeit habe ich das Rezept laufend verbessert und eine richtige Expertise erarbeitet. Von anderen Menschen bekomme ich immer wieder die Rückmeldung, dass dieses Brot geschmacklich das Allerbeste sei, welches sie je gegessen haben.

Ich backe mein Brot mit einer sehr einfachen selbstentwickelten geling-sicheren Methode der spontanen Sauerteigführung in nur rund 24 Stunden! Das Brot erhält dadurch einen sehr angenehmen würzigen Geschmack mit einer sehr geringen Säurenote, die man kaum schmeckt und riecht.

Zudem wird es im Vergleich zu anderen Vollkornbroten sehr gut vertragen und es stellt sich viel schneller eine richtig wohlige Sättigung ein. Durch die besondere Zubereitung schmeckt dieses Brot selbst nach einer Woche noch sehr gut und frisch. Zusätzlich werden wir auch Weckerl mit demselben Brotteig backen.

Es gibt ein inkludiertes Mittagessen mit Brot und gemeinsam zubereiteten vorwiegend pflanzlichen Brotaufstrichen – vorher gibt es noch Salat und sehr köstliche Kirschen oder Kriecherl/Äpfel aus meinem großen Obstsortengarten. Zudem werden wir während der Teigruhe auch eine kleine Runde durch meinen äußerst vielfältigen großen Permakulturgarten gehen. Bei besonders heißen Temperaturen ist eine kleine Möglichkeit der Abkühlung im Gartenteich vorhanden. Ein kleiner Rückblick meiner Brotbackkurse im Frühling 2026 kann hier nachgelesen werden:

https://gesundesleben.online/images/bibel/Gesundes%20Leben%20News%20-%20Fruhling%202026.pdf

Termine:

Samstag, 27. Juni 2026, 9:00 bis 17:00 Uhr

Samstag, 18. Juli 2026, 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

Kursleiter: Andreas König

Kosten: 30 € (inklusive ausführliche Unterlagen)

Anmeldung: ☏+43 (0) 650/490 33 99

✉ info@gesundesleben.online

Während des Kurses gibt es die Möglichkeit des Erwerbs von Brot, Obst, Gemüse, Gewürze und Heilkräuter; wie auch verschiedener selbstvermehrter Pflanzen, Gehölze und Saatgut.