



Neurodermitis heilen

Hautfitbrot

Gebe den Packungsinhalt in eine Schüssel und übergieße ihn mit kaltem, am besten gefiltertem Wasser.

Rühre den Teig schön durch, und stelle ihn für eine Weile in den Kühlschrank. Falls möglich, gerne auch über Nacht.

Nutze etwas backpapier und lege eine Kastenform damit aus. Alternativ kannst Du die Form auch einfetten. Eine Glasform ist empfehlenswert; da andere Formen oft Aluminium oder andere Stoffe enthalten.

Streiche den Brotteig gut ein, drücke ihn mit einem Teigschaber etwas fest.

Stelle das Brot in den Backofen, und lasse es bei ca. 180 Grad gut durchbacken. Du brauchst den Ofen **nicht vorheizen**. Je nachdem wie Du das Brot magst, ob weicher oder knuspriger, kannst Du es zwischen 70-90 Minuten im Ofen lassen.

Nach dem Durchbacken kannst Du es aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

*Tipp: Das Brot schmeckt phantastisch zu warmen, gesunden Suppen.
Bei Bedarf kann es auch eingefroren werden.*