

Wann fängt Weihnachten an

von Rolf Krenzer

Wenn der Schwache dem Starken die Schwäche vergibt,
wenn der Starke die Kräfte des Schwachen liebt,
wenn der Habewas mit dem Habenichts teilt,
wenn der Laute mal bei dem Stummen verweilt,
und begreift, was der Stumme ihm sagen will,
wenn der Leise laut wird und der Laute still,
wenn das Bedeutungsvolle bedeutungslos,
das scheinbar Unwichtige wichtig und groß,
wenn mitten im Dunkel ein winziges Licht,
Geborgenheit, helles Leben verspricht,
und du zögerst nicht, sondern du gehst,
so wie du bist, darauf zu,
dann, ja dann
fängt Weihnachten an.

Und für alle, die nicht immer nur süßes Gebäck und Plätzchen backen wollen kommt hier ein Blitz-Brotrezept, dass nach Belieben verändert werden kann.

Zutaten:

500 g Mehl (ich mische halb Dinkel-Vollkornmehl und halb 1050er- Dinkelmehl)
1,5 -2 TL Salz
2 EL Essig (Apfelessig passt super)
150 g Körner deiner Wahl (Sonnenblumen, Leinsamen, Chia, Sesam, Hanf, Kürbis...)

Zubereitung:

1 Würfel frische Hefe mit 450 ml warmen Wasser mischen und alle Zutaten mit einem Löffel verrühren bis keine „Mehlnester“ mehr zu sehen sind (mit Dinkelmehl geht das ganz wunderbar).
In einer gefetteten Kastenform in den kalten Backofen und bei 200°C Ober- und Unterhitze oder 160° C Umluft 60 Minuten backen. Aus der Form lösen und auf dem Backrost im geöffneten Ofen auskühlen lassen.

Und dann genießen!

Adventliche Grüße von Tina Sohn
Praxis für Gesundheit, Bewegung und Entspannung
Kalksteinstr. 25, 51588 Nümbrecht
tina.sohn@outlook.de



& dem ganzen Team von

lebe leichter