

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Olivenbrot

1 Würfel Hefe  
1 Ei Honig

450 cm<sup>3</sup> Wasser  
(lauwarm)

750 g Weizenvollkornmehl  
(frisch gemahlen)  
50 g Butter  
2 TL jod. Meersalz

Rohgewicht Teig:  
1275 g : 4 = 319 g

je 60 g Oliven, ohne Stein  
grün oder schwarz  
1 Eigelb, verquirlt

Gesamt: 3191,76 kcal : 4 = 798 kcal (grüne Oliven)  
3714,96 kcal : 4 = 929 kcal (schwarze Oliven)  
93,51 g Ballaststoffe : 4 = 23,38 g Ballastst. pro Brot  
(mit grünen od. schwarzen Oliven)

in eine Tasse bröseln, mit  
mischen, u. mit etwas  
lauwarmem Wasser von  
verrühren.

Einige Minuten gehen lassen.  
Inzwischen:  
mit

und  
u. etwas lauw. Wasser (von  
450 cm<sup>3</sup>) verkneten, dann die  
Hefelösung zugeben u. m. d.  
restl. Wasser alles zu einem  
glatten Teig kneten. Teig ist  
fertig, wenn er nicht mehr klebt.  
40-50 Min. an einem warmen  
Ort abgedeckt gehen lassen.  
Nochmals durchkneten. Teig in  
4 Teile teilen und mit

füllen. Zusammenkneten und mit  
bepinseln. Nochmal ca. 30 Min.  
gehen lassen.

Backzeit: im vorgeheizten Ofen  
Heißluft: 150° ca. 40-45 Min.  
je 2 Olivenbrote auf 1 Blech

