

Essener-Brot - Rohkost Brot-Stangen, gekeimtes Brot aus 100% Vollkorn-Weizen, vegan

Essener Brot aus 100 % angekeimtem Vollkorn-Weizen – dünne Brotstangen – Rohkost – vegan

Topfruits Essenerbrot besteht lediglich aus Vollkorn-Weizen-Getreide und frischem Quellwasser. Es ist ungebacken, bei 33 °C getrocknet und zu 100 % in Rohkostqualität. Während der Keimung des Getreidekorns werden Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe, Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Proteine bzw. Aminosäuren um einiges erhöht. Durch die schonende Trocknung des ungesalzenen Brotes im Herstellungsprozess bleiben die vielen Nährstoffe erhalten. Deswegen schmeckt das Essener-Brot auch so gut und ist auch bei einer geringen Menge sättigend. Unsere Essener Brot-Knabberstangen haben eine Länge von ca. 10 cm und einen Durchmesser von etwa 0,5 cm. Durch das Trocknen sind sie fest im Biss. Die Brotstangen ohne Salz sind ideal zum Dippen mit beliebigen Cremes, Aufstrichen oder Pesto.

Ein Wort zum Vollkorn Weizen im Essenerbrot: Weizen steht in unserer heutigen Zeit aus einem Grund so schlecht dar, da es fast nur Produkte aus Weißmehl gibt. Auszugsmehl ist für den Körper natürlich nicht sehr zuträglich. Nahezu alle Bücher und Naturheilkundler berufen sich auf dabei auf Weißmehl-Produkte aus Weizen und lassen Produkte aus Weizenvollkorn völlig außer Acht. Noch günstiger in Bezug auf die Verträglichkeit ist gekeimtes Vollkorngetreide. Seinen Namen verdankt das Essenerbrot den Essenern (=Esener), einer jüdischen Glaubensgemeinschaft, die vor rund 2000 Jahren gegründet wurde. In ihrem Friedensevangelium wird die traditionelle Zubereitung des Brotes aus gekeimtem Weizen beschrieben.

Herstellung unserer Essener Brotstangen

Der Weizen für das Essener-Brot wird zuerst mit Hilfe von frischem Quellwasser angekeimt, bis der Keimling eine Länge von 4 - 5 mm hat. Das so angekeimte Korn wird sehr schonend vermahlen. Die daraus hergestellten dünnen Brotstangen werden bei 33 °C schonend getrocknet. Je nach verfügbarer Sonneneinstrahlung, werden die Brote 2 bis 10 Stunden zusätzlich an der Sonne getrocknet. Die Herstellung der Keimbrote erfolgt in Handarbeit, in vielen Einzelschritten und ist sehr aufwendig. Bei der gesamten Herstellung, vom Keimen der Körner bis zum Trocknen der Brotstangen, wird mit Liebe zur Sache gearbeitet. **Durch die Trocknung bei max. 33 °C bleiben alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erhalten**, die sonst beim Backen von Brot verloren gehen. Durch die schonende aber ausreichende Trocknung ist das gekeimte Brot sehr lange haltbar (mindestens 6 Monate), ohne Qualitätsverlust. **Mit unserem Essener Brot kaufen Sie also ein ehrliches, ganz natürliches Produkt!**

Besondere Eigenschaften des Essener Brotes

Essener Brot mit Apfel und Öl

Beim Keimen verändern sich im Korn und somit auch im daraus hergestellten Brot die Inhaltsstoffe. Durch enzymatische Umsetzung und den Abbau von schwer verdaulichen Stoffen wird gekeimtes Getreide besser verdaulich und die Inhaltsstoffe besser verfügbar. Da das Essener-Brot nicht gebacken, sondern nur bei niedrigen Temperaturen schonend getrocknet wird, bleiben die Kohlenhydrate in ihrer ursprünglichen natürlichen Form und verkleistern nicht mit anderen Molekülen zu schwer abbaubaren Stoffen für den Körper. **Das Essener-Brot ist also sehr leicht für die Verdauung**, durch die besondere Herstellung und die Trocknung unter 33 °C. Die Keimlinge werden aus einer sehr ursprünglichen Vollkornweizensorte hergestellt - und dies ist neben dem Wasser die einzige Zutat für das leckere Essener Brot.

Eine der weiteren positiven Eigenschaften des Essener-Brotes ist, dass es einen **niedrigen Glykämischen Index** hat. Der GI ist ein Maß für Ausmaß und Schnelligkeit des Blutzuckeranstiegs bei gleicher Kohlenhydratzufuhr, damit indirekt ein Maß für die benötigte Insulinausschüttung. Ein niedriger GI bedeutet: langsamer Anstieg des Blutzuckers, dadurch geringere Insulinausschüttung, dadurch auch wieder langsamer Blutzuckerabfall, daher längere Sättigung. Keine Heißhungerattacken - ideal für Diabetiker und für den Kampf gegen Übergewicht.

Warum Sie Essener Brot kaufen sollten: Vorteile auf einen Blick

- man wird satt, fühlt sich aber leicht und hat kein Völlegefühl und keine Blähungen
- hoch energetisch aufgeschlossen (durch das besondere Herstellungsverfahren)
- voller Energie und Power für sehr hohe Leistungsfähigkeit; man fühlt sich stets energiegeladener und kraftvoller, nie das Schlappeheitsgefühl wie nach gebackenem Brot
- auch perfekt nach Fasten- oder Heilfastenkuren, da es nahezu keine Belastung für die Verdauungsorgane darstellt (Erfahrungsberichte)
- man muss nur relativ wenig essen, bis man satt ist; so hat der Körper keine schwere Verdauungsarbeit zu leisten und kann alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente besser aufnehmen

Verwendungstipp für Essener-Brot

Sie können unser gekeimtes Brot einfach pur knabbern oder Sie genießen es mit unterschiedlichen Dips oder Aufstrichen. **Ein besonderer Genuss ist das Essener Brot mit Oliven oder Olivenöl.** Besonders eignet sich ein ganz reines und natürliches Bio Olivenöl oder unsere leicht gesalzenen vollreifen Rohkost Oliven. Will man Essener-Brot mit Olivenöl zusammen essen, so beißt man ein Stück von der Brotstange ab und trinkt danach einen kleinen Schluck Olivenöl. Von ein paar Tropfen bis zu einem halben Teelöffel Olivenöl ist alles möglich. Man kann sich auch ein Glas oder eine Tasse mit Olivenöl bereitlegen und die Brotstangen in das Olivenöl eintunken. Der wahre unbeschreibliche Geschmack entfaltet sich beim längeren Kauen des Essener-Brotes. Hierbei entstehen die unterschiedlichsten Genüsse. Abhängig von der Menge an Essener-Brot, die man in den Mund nimmt und kaut, sowie abhängig von der Menge an Olivenöl wird Sie die Geschmacksvielfalt überraschen.

Tomaten-Dip für Essener gekeimtes Brot

Zutaten:

- 200g fettarmer Frischkäse
- 1 Tomate frisch
- 1 Zehe Knoblauch
- 5 getrocknete Tomaten (ohne Öl)
- 1 EL Tomatenmark

- Salz, Pfeffer, Oregano
- 10 Blätter Basilikum

Zubereitung:

1. Tomate in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
2. Tomatenwürfel zusammen mit dem Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und circa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden und Basilikumblätter ebenfalls kleinschneiden.
4. Frischkäse mit dem Tomatenmark verrühren. Angedünstete Tomate, Basilikum und getrocknete Tomaten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
5. Essener Brotstangen in den Tomaten-Frischkäse dippen.

Lagerungshinweis: Das Essener-Brot ist luftdicht verschlossen, z.B. in einer Plastiktüte oder einem Glas, mindestens 12 Monate haltbar, möglich macht dies die schonende Trocknung.

[Zum Produkt](#)

Nährwertangaben zum Produkt "Essener-Brot - Rohkost Brot-Stangen, gekeimtes Brot aus 100% Vollkorn-Weizen, vegan"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1313 kj
Brennwert kcal	314 kcal
Fett	9.2 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.4 g
Kohlenhydrate	31 g
davon Zucker	9.9 g
Ballaststoffe	18 g
Eiweiß	27 g
Salz	0.09 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwerte für den Weizenkeimling unterliegen natürlichen Schwankungen.