

DINKELMEHL

Je größer die Zahl der „Mehltype“ ist, desto mehr der festeren Schalenanteile des Dinkelkorns enthält das Mehl. Weißes Feinmehl, bei dem keinerlei Schalenanteile mit vermahlen werden, ist durch die Type 405 gekennzeichnet. Roggenmehl Type 1800 ist ein schweres, viele Schalenanteile führendes Vollkornmehl, fast schon Schrot. Nun sagt Hildegard, dass Dinkel in jeder Form gesund ist. Der hohe Schalenanteil des Vollkornmehls empfiehlt sich für Personen, die viele Ballaststoffe zu sich nehmen sollen. Dinkelmehl Type 630 z.B. ist mittelstark vermahlen und eignet sich universell für alle Hildegard-Rezepte, bei denen Dinkelmehl eingesetzt wird.

Dinkel-Pfannkuchen mit Kräutern. Zutaten: 1 Tasse Dinkelmehl (1/4 l), 4 EL Dinkelschrot, grob, 1 EL Edelkastanienmehl, 750 ml Brühe/Wasser, 3 Eier, 3 EL zerlassene Butter, Gewürze: Bertram, Galgant, Muskat, Nelke, Salz, Kräuter: Poleiminze, Petersilie, Basilikum. Aus den Zutaten unter kräftigem Rühren (Mixer) einen Pfannkuchenteig bereiten, eine Stunde stehen lassen, in leicht geölter Pfanne dünne Pfannkuchen auf beiden Seiten hellbraun backen.