



“Menneskene vil efterhånden gøre den erfaring, at frygten ikke overvindes ved at man overvinder andre i en krig, hverken gennem angreb eller forsvar. Frygten kan kun overvindes indefra i det enkelte menneskes sind ved at mennesket ophører med at så frygt, at skabe frygt, lidelser, sorger og smerte for andre levende væsener.”

Martinus



Profetens brød

Græskarkerner indeholder mere jern end nogen andre og er en god kilde til protein og kan hjælpe kroppen med at regulere blod-sukterniveauet.

Ingredienser (4 personer)

400 g Sigtet speltmel (økologisk)
200 g Fuldkorns speltmel (økologisk)
175 g Quinoa mel (økologisk)
2 tsk Salt
½ dl Æbleeddike
8 g Gær
9 dl Vand
2 spsk Olivenolie
100 g Græskarkerner
100 g Hørfrøkerne
75 g Chiafrø

Tilberedning

- Opløs gæren i vandet og kom salt, eddike og olien i. Dernæst resten af ingredienserne.
- Rør til dejen er lind og blød – ca. 3-4 minutter.
- Smør formene og kom dejen i. Dæk med film og et viskestykke. Efterhæv på køl eller stuetemperatur.
- Bages ved 190 grader i 60 minutter. Sluk for ovnen og lad brødene få eftervarmen i 30 minutter.