

Blech, breite geöltes Papier darüber aus und lege die Kuchen darauf, setze sie der heißen Sonne aus und lasse sie den ganzen Tag backen. Wenn sie in größeren Quantitäten auf Vorrat gemacht werden, müssen sie in einem Ofen nachgebacken werden. So halten sie sich sehr lange. Statt Öl können auch gemahlene Nüsse, Leinsamen oder rohgemahlene Erdnüsse verwendet werden. Dieses Brot in Verwendung mit Frucht ist ein mildes Abführmittel.

#### **Leinsamen- oder Erdnußröllchen**

sind ein hochgeschätztes Blutreinigungs- und Abführmittel. Man bereite den Teig auf dieselbe Weise zu wie für Vollweizenbrot und knete frischgemahlene Leinsamen oder rohgemahlene Erdnüsse (in Mengen nach Belieben) hinein. Man forme den Teig in kleine Röllchen oder Stangen, lege sie auf ein Backblech und backe sie, bis sie hart und knusperig sind. Nach dem Erkalten bewahre man sie in luftdichten Dosen auf. Diese Röllchen bewähren sich als eine große Wohltat bei Magen- und Darmleiden und Verstopfung.

#### **Salzgetriebenes Weißbrot.**

In allen Fällen, wo das Vollweizenbrot nicht zu empfehlen ist, also bei Katarrhen, Entzündungen und in den ausscheidenden Jahreszeiten, kann dieses ungesäuerte Weißbrot Verwendung finden. Gieße zu einer halben Tasse Milch soviel siedendes Wasser, bis die Bluttemperatur, also ungefähr  $28^{\circ}$  R. erreicht ist (höhere Temperatur wäre nachteilig), füge je  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz und Zucker hinzu und rühre einen großen Eßlöffel Maismehl und 2 Teelöffel Weißmehl hinein; mische alles gut durcheinander bis zur Dicke eines Pfannkuchenteiges und lasse den Teig aufgehen, indem du die Schüssel in warmes Wasser stellst. Sollte es an der Oberfläche Wasser ziehen, dann streue noch etwas Mehl hinein und rühre den Teig. Das Aufgehen wird ungefähr 6 Stunden in Anspruch nehmen. Behandle den Teig wie Weißbrot, lege ihn in eine irdene Pfanne, wenn möglich, und lasse ihn stehen bis er aufgeht, dann ist er bereit für den Ofen.

Solches Brot ist nicht schädlich in Verbindung mit Früchten; man soll aber nicht dazu trinken.

#### **Abführendes Brot.**

Mahle ein Pfund entkernte Rosinen zusammen mit 3 Eßlöffel Leinsamen, füge 2 Pfund grobgemahlene Vollweizen