

Schnelles Buchweizenbrot - glutenfrei - ohne kneten

Einfach – Zubereitungszeit ca. 20 min – Backzeit ca. 90 min

Zutaten:

Teil 1:

700 ml Wasser
3 EL Leinsamen, geschrotet
3 EL Flohsamenschalen
2 EL Chia-Samen
2 EL Ahornsirup
1 EL Aceto Balsamico

Teil 2:

230g Buchweizenmehl
70g Haferflocken Feinblatt
2 TL Backpulver oder Weinsteinbackpulver
1/2 TL Natron
1 TL Salz
30g Sesam, ungeschält



Zubereitung:

- Alle Zutaten von Teil 1 in einer Schüssel vermengen und ca. 15min quellen lassen
- Die trockenen Zutaten für Teil 2 ebenfalls in einer großen Schüssel zusammenmischen
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen
- Den flüssigen Inhalt von Teil 1 zu den trockenen Zutaten von Teil 2 geben und gut vermengen
- Den Teig gleichmäßig in eine Kastenform (Länge ca. 30cm) füllen, falls du keine Silikonbackform benutzt, musst du deine Kastenform mit einem Backpapier auslegen
- Du kannst den Teig vor dem Backen noch mit Körnern oder Samen bestreuen
- Im Backrohr, mittlere Höhe auf einem Gitterrost für ca. 90 Minuten backen
- Dein Brot ist fertig, wenn du mit einem Holz- oder Metallstäbchen hineinstichst und keine klebrigen Reste daran hängen bleiben
- Aus dem Backrohr nehmen, kurz überkühlen lassen, aus der Backform heben und auskühlen lassen

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!



Buchweizenmehl ist glutenfrei, enthält hochwertiges Eiweiß (reich an Lysin), Ballaststoffe sowie Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kupfer und Mangan
Haferflocken liefern Beta-Glucan, Magnesium, Eisen, Zink sowie wertvolle B-Vitamine und Biotin.
Chia Samen und Leinsamen sind gute Omega-3 Lieferanten und wirken entzündungshemmend.
Flohsamen bestehen aus etwa 85% löslicher Ballaststoffe

Sesam ungeschält enthält viel Kalzium, Ballaststoffe, Eisen, Kalium und B-Vitamine