

Buchweizenbrot (vegan, glutenfrei)

Zutaten:

- 300g Buchweizenmehl
- 100g (glutenfreies) Haferflockenmehl
- 100g Körnermischung
(z. B. Sonnenblumen-/ Kürbiskerne)
- 2 TL Backpulver, 0,5 TL Natron
- 2 TL Salz
- 650ml Wasser
- 2 EL Apfelessig
- 1,5 EL Ahornsirup (optional auch Honig)
- 4 gehäufte EL geschrotete Leinsamen
- 3 gehäufte EL Flohsamenschalen

Rezept:

Für das Buchweizenbrot werden 300g Buchweizenmehl, 100g (glutenfreie) zu Mehl zermahlene Haferflocken, 2 TL Backpulver, ein halber TL Natron, 2 TL Salz, 100g Körner Ihrer Wahl wie bspw. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, 650ml Wasser, 1,5 TL Ahornsirup (oder Honig), 2 EL Apfel-Essig sowie 4 EL geschrotete Leinsamen und 3 EL Flohsamenschalen benötigt. Für die Zubereitung des Brotes werden zwei Schüsseln bereitgestellt. In der ersten Schüssel werden das Wasser, der Ahornsirup (oder Honig) sowie der Apfelessig mit den Leinsamen und Flohsamenschalen vermengt und für mindestens 20 Minuten quellen gelassen. In der Zwischenzeit können in einer zweiten Schüssel das Mehl, die zuvor zu Hafermehl zermahlene (z.B. im Mixer) Haferflocken und die Körnermischung mit dem Salz, dem Backpulver und dem Natron vermischt werden. Zudem können eine kastenförmige Backform mit Backpapier ausgelegt und der Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizt werden. Nach den 20 Minuten werden die Zutaten aus der ersten Schüssel zu der trockenen Mischung in der zweiten Schüssel dazugegeben und mit einem Rührgerät zu einem glatten Brotteig verarbeitet, welcher eine etwas festere Konsistenz aufweisen kann. Dieser wird dann in die vorbereitete Kastenform gegeben und glattgestrichen, bevor das Brot für ca. 90 Minuten in den Backofen kommt. Nach ca. 10 Minuten ist es empfehlenswert das Buchweizenbrot einmal längs leicht einzuschneiden. Das Brot ist fertig gebacken, wenn sich die Kruste leicht bräunlich verfärbt hat und bei dem Test mit einem Holzstäbchen kein Teig mehr an diesem kleben bleibt. Damit das Brot beim Abkühlen nicht schwitzt, wird es aus der Kastenform genommen, vom Backpapier abgelöst und auf einem luftdurchlässigen Rost platziert. Das Brot eignet sich geschnitten auch sehr gut zum Einfrieren, zum Toasten und ist ansonsten luftdicht verpackt ein paar Tage haltbar. Viel Spaß beim Nachbacken!

*Hintergrundmusik Video – Song: "Lakey Inspired - Blue Boi [Lofi]" is under a Creative Commons (CC BY-SA 3.0) license.
Music promoted by BreakingCopyright: <https://youtu.be/wnOoqdcf7zU>