

SCHNELLES BUCHWEIZENBROT

FÜR 1 KASTENFORM

BACKZEIT: 70 - 75 MINUTEN

Zutaten:

650ml Wasser
4EL geschroteter Leinsamen
3EL Flohsamenschalen
2EL Honig
2EL Apfelessig
300g Bio Buchweizenmehl
100g Haferflocken
1,5TL Backpulver
0,5TL Natron
1,5TL Salz
100g Körnermischung

So wird´s gemacht:

1. Wasser, Honig, Apfelessig, Leinsamen, Flohsamenschalen in eine große Rührschüssel geben und 20 Minuten stehen lassen. Dann gut vermischen
2. In einer mittelgroßen Schüssel das Buchweizenmehl, Haferflocken, Backpulver, Natron, Körner und Salz gut verrühren, das flüssige Gemisch dazugeben und gut vermischen
3. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine Brotbackform mit Kokosöl bestreichen und mit Backpapier auslegen
4. Den Teig in die vorbereitete Backform geben, glatt streichen und nach Bedarf mit Körner bestreuen und ca. 70-75 Minuten goldbraun backen
5. Das Brot aus dem Ofen nehmen, aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen

TIPP: Das Brot kann gut im Kühlschrank aufbewahrt werden