



# Schnelles Buchweizenbrot

Zutaten für	650 ml Wasser
1 Brot:	4 EL geschrotete Leinsamen
	3 EL Flohsamenschalen
	2 EL Honig
	2 EL Apfelessig
	300g Buchweizenmehl
	100g Haferflocken
	1,5TL Reinweinstein Backpulver
	0,5TL Natron
	1,5TL Meersalz
	100g Körndln (Sesam, Leinsamen, Kürbis-oder Sonnenblumenkerne)



So wird's gemacht:

Wasser, Honig, Apfelessig, Leinsamen, Flohsamenschalen in eine große Rührschüssel geben und 20 Minuten stehen lassen. Dann gut vermischen.

In einer mittelgroßen Schüssel das Buchweizenmehl, Haferflocken, Backpulver, Natron, Körner und Salz gut vermischen und das flüssige Gemisch gut dazu mischen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen, eine Brotbackform mit Kokosöl bestreichen und mit Backpapier auslegen.

Den Teig in die vorbereitete Backform geben, glatt streichen und nach Bedarf mit Körner bestreuen und ca. 70-75 Minuten goldbraun backen. (Stäbchenprobe machen)

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