

Buchweizenbrot backen: glutenfrei und vegan

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zutaten 1 Brot

2 Esslöffel geschrotete Leinsamen
4 Esslöffel lauwarmes Wasser
1 große Möhre
400 g Buchweizenmehl
100 g Sonnenblumenkerne
3 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Ahornsirup
2 Esslöffel Kokosöl
250 ml lauwarmes Wasser
2 Esslöffel gemischte Körner

Besonderes Zubehör

Kastenform (ca. 25 cm)

Brot backen ist wieder groß im Kommen. Damit sich von diesem Trend auch alle eine Scheibe abschneiden können, kommt hier das **ultimate Rezept** zum Backen von herzhaftem **Buchweizenbrot** und zwar **glutenfrei und vegan!** Mit geschroteten **Leinsamen**, knackigen **Sonnenblumenkernen** und frischem **Buchweizenmehl** ist es für jeden bekömmlich. **Buchweizenbrot** backen ist wirklich easy. Die Zutaten sind im Nu zusammengerührt und das **Backen** übernimmt freundlicherweise der

Backofen. So hast du sogar noch ein bisschen Zeit, dich um leckere **Linsenaufstriche** zu kümmern. Denn die passen hervorragend zu dem **frisch gebackenen Buchweizenbrot** und halten sich ein paar Tage im Kühlschrank.

- 1 -

Leinsamen in lauwarmem Wasser ca. 5 Minuten einweichen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kastenform mit Kokosöl einfetten.

- 2 -

Buchweizenmehl mit Sonnenblumenkernen, Backpulver und Salz vermengen. Möhre schälen, fein reiben und zusammen mit Ahornsirup, Kokosöl und Leinsamen-Ei unter die trockenen Zutaten mischen. Nach und nach Wasser einrühren, bis ein Teig entsteht.

- 3 -

Brotteig in die Kastenform streichen und mit Haferflocken bestreuen. Im heißen Ofen 50-55 Minuten backen.