

## Buchweizenbrot mit Chiasamen und Sesam

VORBEREITEN

25  
Min.

RUHEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

45  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 12 Portionen

#### Für den Teig

500 g Buchweizenmehl  
1 Päckchen Backpulver  
2,5 Teelöffel Salz  
600 ml lauwarmes Wasser  
3 Esslöffel Chiasamen  
120 g Sonnenblumenkerne  
60 g Sesam  
2 Teelöffel Honig  
40 ml Sonnenblumenöl

#### Für das Topping

1 Teelöffel Sesam  
1 Teelöffel Chiasamen

#### Besonderes Zubehör

Küchenmaschine  
Gusseisen Kastenform

Du möchtest ein reichhaltiges, **glutenfreies Brot** backen, das dir gleich mehrere Tage ein wunderbares Frühstück beschert? Dann ist heute dein Glückstag! Dieses **Buchweizenbrot mit Chiasamen, Sesam und Sonnenblumenkernen** braucht weder Hefe noch Gluten.

Und dann ist die Zubereitung auch noch so einfach: Chiasamen quellen lassen, flott alle Zutaten zusammenrühren, in die vorgeheizte **Gusseisen Kastenform** geben und **45 Minuten im Ofen** backen. An manchen Tagen muss das **Brotbacken** nun mal "ruckzuck" gehen und dafür ist dieser **glutenfreie Leckerbissen** sowas von geeignet!

- 1 -

Gusseisen-Form in den Backofen stellen. Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Chiasamen mit 100 ml lauwarmen Wasser vermischen und 15 Minuten quellen lassen.



- 3 -

In einer Rührschüssel Buchweizenmehl, Backpulver und Salz vermengen.

- 4 -

500 ml lauwarmes Wasser, Sonnenblumenöl und

## Buchweizenbrot mit Chiasamen und Sesam

aufgequollene Chiasamen zu den trockenen Zutaten geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine verrühren.



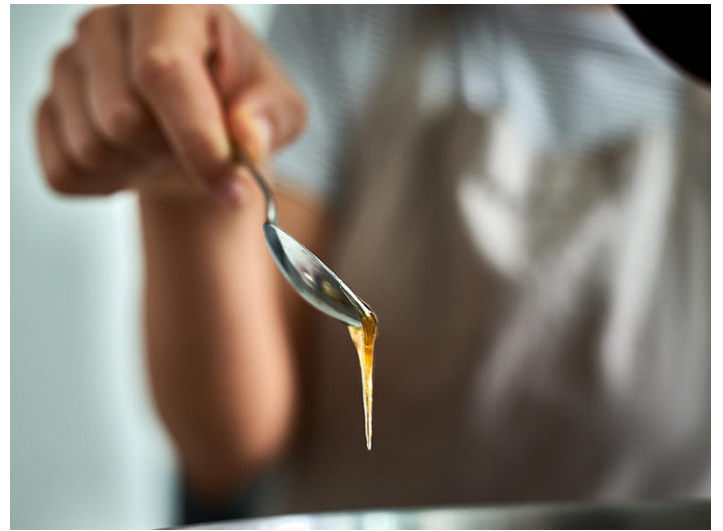
- 5 -

Sesam und Sonnenblumenkerne unter den Teig rühren.



- 6 -

Honig hinzufügen.



- 7 -

Gusseisen-Form aus dem Ofen nehmen. Teig in der Form verteilen und die Oberfläche mit etwas Wasser bestreichen.



- 8 -

Teig mit Chiasamen und Sesam bestreuen.  
Buchweizenbrot im vorgeheizten Ofen 45 Minuten ohne Deckel backen.

## Buchweizenbrot mit Chiasamen und Sesam

