

Kichererbsen-Quinoa-Brot - deine Extraportion Protein

VORBEREITEN

75
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Brot

220 g Kichererbsenmehl
120 g Quinoamehl
150 g Kartoffelstärke
3 Eier
2 1/2 Teelöffel Trockenhefe
350 ml lauwarmes Wasser
2 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Xanthan
3 Esslöffel Öl
2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
1 Esslöffel Leinsamen
2 Esslöffel Quinoa
1 Teelöffel Salz

Besonderes Zubehör
Kastenform

Kichererbsen, sondern leicht nussig. Und da ihr damit auch direkt eure Extraportion Protein abgeholt habt, kann der Tag für alle anstehenden Abenteuer beginnen.

- 1 -

Honig in Wasser auflösen, Trockenhefe einrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen. Mehle, Stärke, Xanthan und Salz in einer Schüssel miteinander vermengen. In einer zweiten Schüssel Eier und Öl verquirlen.

- 2 -

Aufgelöste Hefe unter die Mehlmischung rühren. Eier-Öl-Mix dazugeben und einige Minuten verkneten. Zweidrittel der Quinoa, Leinsamen und Sonnenblumenkerne einkneten. Teig in einer Kastenform füllen, den Rest der Kerne und Samen drüber streuen. 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.

- 3 -

Backofen auf 190 °C vorheizen. Brot ca. 45 Minuten im heißen Ofen backen. Brot aus der Backform nehmen und auskühlen lassen.

Frühstück ist fertig: Das warme, herrlich duftende Brot steht schon für dich bereit. Beim Anschneiden erzählst du deinen Freunden von den besonderen Zutaten - denn du hast das Weizenmehl durch Kichererbsen- und Quinoamehl ersetzt und gesunde Leinsamen und Sonnenblumenkerne eingearbeitet. Dein Besuch ist erstaunt, denn das Brot schmeckt gar nicht wirklich nach