

Basenbrot

—> Menge für 2 Brote

Zutaten

150 g Buchweizenmehl
180 g geschroteter Leinsamen
130 g Kürbiskerne ganz oder gehackt
270 g Sonnenblumenkerne
150 g Zutat nach Wahl: Sesam, Kastanienmehl, Nüsse oder einfach mehr von den restlichen Zutaten
4 EL Chia Samen
8 EL Flosamen
3 TL Salz
3 EL Brotgewürz zB Anis, Fenchel und Kümmel
2 EL Honig
6 EL geschmolzenes Kokosöl
700 ml warmes Wasser

Zubereitung

1. Alle Zutaten vermengen, sodass eine sehr klebrige, fast dickflüssige Masse entsteht.
2. Den Teig in zwei Kastenformen, die mit Backpapier ausgelegt sind, füllen und über Nacht stehen lassen.
3. Am nächsten Tag bei 180° 30 min in der Backform backen, danach herausnehmen und weitere 30 min ohne Backform backen.

Buchweizenbrot

Zutaten:

500 g Buchweizenmehl
500 ml sehr warmes Wasser
2 TL Salz
2 EL Honig
1 Pkg. Hefe - alternativ: 1 Pkg. Backpulver und 1 EL Apfelessig
1 Hand voll Nüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne
Gewürze nach Wahl zB ein Mix aus Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander

Zubereitung:

1. Hefe und Honig im warmen Wasser mischen
2. Dann Mehl, Gewürze, Samen & Nüsse mit Salz untermischen.
3. Teig in eine Kastenform (welche mit Backpapier ausgelegt ist) füllen und 30 min. an einem warmen Ort stehen lassen.
4. Bei 190°C Umluft 70 min. backen.