

schnelles Brot ohne Hefe

Reicht für

1 Brot (ca. 750 g)

Zutaten

20 g Flohsamenschalen
100 g Buchweizenmehl
100 g Kichererbsenmehl oder Leinsamenmehl
100 g Hanfmehl
420 g Wasser
10 g Essig
5 g Weinstein-Backpulver
8 g Salz

Zubereitung

Bis auf das Backpulver alle Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen.

Das Backpulver dazugeben und den Teig nochmals durchkneten.

Den Teig zu einem Brot formen.

Das Brot 70 Minuten lang bei 175 °C backen.

Zubereitungszeit

Vorbereitung: 15 Minuten

Quellzeit: 30 Minuten

Backzeit: 70 Minuten