

Hefebrot aus Buchweizenmehl

Reicht für

eine Kastenform 30 cm × 11,5 cm

Zutaten

700 g Wasser
40 g Flohlsamenschalen
375 g Buchweizenmehl
125 g Speisestärke
100 g Olivenöl
1 Würfel Hefe oder 2 Tüten Trockenhefe
5 g Salz

Zubereitung

Die Kastenform mit Backpapier auslegen

Die Flohsamenschalen mit dem Wasser verrühren und ca. 30 Minuten quellen lassen.

Die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Knethacken so lange kneten bis sich der Teig von der Schüssel löst.

Den Teig bei ca. 40 °C im Ofen gehen lassen, bis die Form ausgefüllt ist.

Den Backofen auf 175 °C hochheizen und das Brot 60 Minuten lang backen. (Die Backzeit beginnt, wenn der Ofen die Backtemperatur von 175 °C erreicht hat.)

haltbar machen

einfrieren

Zubereitungszeit

Vorbereitung: 45 Minuten
Teig gehen lassen: ca. 4 Stunden
Ofen hochheizen und Backen: ca. 75 Minuten