

# **Leichtes Vollkornbrot ohne Hefe**

**Das körnige Brot mit vielen ballaststoffreichen Zutaten!**

**glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende**



Für eine Kastenform von 30cm Länge

1 TL Flohsamenschalenpulver

450ml Wasser

100g Buchweizenmehl

100g Amaranthmehl

100g Maismehl

100g Vollkornreismehl

150g Reiskleie

4 TL Backpulver

3g Johannibrotkernmehl

1/2 TL Zucker

1 TL Salz

2 Eier

250g Magerquark (ggf. laktosefrei)

1 EL Sesam

1 EL Leinsamen, geschrotet

1 EL Sonnenblumenkerne

1. Flohsamenschalenpulver in das Wasser einrühren und 10 Minuten quellen lassen.

2. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen. Alle restlichen Zutaten zum Mehlgemisch geben und einen gleichmäßigen Teig herstellen. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) 1 Stunde backen. Zusätzlich eine feuerfeste Form mit Wasser in den Backofen stellen.
3. Das Brot nach dem Backen sofort aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**Milchfrei – Tipp:** 225g Quakersatz auf Sojabasis anstatt Quark einsetzen.



