

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 Johannisbrotkernmehl
- 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 Quarkersatz auf Sojabasis anstatt Quark einsetzen.



