

Ein glutenfreies Brot – darmfreundlich und gesund

Zutaten für 1 Laib

Für das Brot

- 1 Kastenform (26 cm)
- 100 g Hirse
- 60 g Quinoa
- 135 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Leinsamen geschrotet
- 2 EL Flohsamenschalen-Pulver (leicht gehäuft)
- 2 EL (ca. 30 g) Chiasamen
- 65 g Walnüsse - hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 TL Kristallsalz (gehäuft)
- ½ TL Fenchel
- ½ TL Koriander
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 450 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten

Den Backofen auf 180° C vorheizen Ein feuerfestes Gefäß mit Wasser füllen und in den Ofen stellen.

Die Zutaten von Hirse bis Chiasamen, ausser die Sonnenblumenkerne, in einem Mixer fein mahlen und in eine Schüssel umfüllen.

Die Brotform einfetten und mit soeben gemahlenen Mehl ein wenig bemehlen.

Dann die Gewürze, die Sonnenblumenkerne, den Zucker, die Walnüsse, das Öl und das Wasser zum gemahlenen Getreide geben und mit den Händen zu einem Brotteig verarbeiten.

10-15 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Die Oberfläche des Brotes mit wenig Wasser beträufeln und für ca. 30 Minuten backen.

Anschliessend das Brot aus der Form nehmen, umdrehen, wieder mit wenig Wasser beträufeln, ohne die Form auf das Blech setzen und nochmal 20 Minuten backen. Danach aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Mit dem [Currybrottaufstrich für Sandwiches](#) wird es zu einer herzhaften Kombination

Nährwerte pro Laib

Kalorien: 2229 kcal, Kohlenhydrate: 117 g, Eiweiss: 30 g, Fett: 156 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-darmfreundliches-brot.html>