

Kurkuma-Hanfbrot mit Haselnüssen – vegan und glutenfrei

Zutaten für 1 Laib

Für das glutenfreie Brot

- 110 g Mandelstifte
- 90 g Haferflocken, glutenfrei und grob
- 70 g Haselnüsse – grob hacken
- 60 g Braunhirse
- 50 g geschälte Hanfsamen
- 50 g Amaranth
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 25 g Flohsamenschalen, Pulver
- 25 g Chiasamen
- 20 g Traubenkernmehl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml Wasser
- 20 g Kokosöl
- 2 EL (ca.16 g) Kurkumapulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Yaconsirup
- 10 g Kristallsalz
- etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde 30 Minuten

Eine Kastenform (28-cm-Länge) mit Backpapier auskleiden. Das Backpapier leicht anfeuchten, damit es sich besser formen lässt.

Die Haferflocken, Braunhirse und Amaranth in einem Standmixer zu einem feinen Mehl verarbeiten.

Dann alle trockenen Zutaten (inkl. der Gewürze) in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.

Yaconsirup, Kokosöl und Wasser darübergerben und das Ganze kräftig verrühren. Anschliessend den Teig mit den Händen gründlich durchkneten, in die Backform hineindrücken und die Oberfläche mit nassen Händen glatt streichen. Mit Frischhaltefolie leicht abdecken und mindestens 3 Std. (max. 12 Stunden) bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Hinweis: Obwohl der Teig durch die Bindung der Flohsamenschalen recht fest wird, bleibt er dennoch saftig!

Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nun die Folie vom Brot entfernen, den Teig in den Backofen stellen und ca. 40 Min. backen.

Ein mit Backpapier ausgelegtes Ofengitter bereithalten.

Nach 40 Min. das Brot aus dem Ofen nehmen und direkt aus der Form auf das Gitter stürzen. Dann das Backpapier entfernen, wieder zurück in den Ofen schieben und weitere 30 - 35 Min. fertig backen.

Das glutenfreie Brot muss vor dem Verzehr gut ausgekühlt sein.

Tipp: Den Teig kann am Vorabend vorbereitet und nach max. 12 Std. in den Ofen geschoben werden.

Nährwerte pro Laib

Kalorien: 4227 kcal, Kohlenhydrate: 146 g, Eiweiss: 80 g, Fett: 355 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-kurkuma-hanfbrot.html>