

Glutenfreies Buchweizenbrot – vegan

Zubereitungszeit ca. 10 Min., Backen ca. 70 Min., ruhen lassen ca. 30 Min.

Zutaten für 1 Brot

500 g Buchweizenmehl

500 ml Wasser

2 TL Meer- oder Steinsalz

1 Pack Trockenhefe

je 1 Handvoll Haselnüsse, Sesam- und Sonnenblumenkerne

je 1 Prise Kümmel und Kurkuma

- 1 Die Trockenhefe mit etwas warmem Wasser anrühren
- 2 Mehl und andere Zutaten mit der Hefe zu einem Teig vermischen
- 3 Die Mischung ca. 30 Minuten an einen warmen Ort stellen
- 4 Teig in eine Backform füllen und bei 190 Grad Umluft ca. 70 Minuten backen.
Mit einem Holzspieß prüfen, ob der Teig durchgebacken ist.

Tipp

- Kurkuma gibt etwas gelbe Farbe, stärkt das Immunsystem und passt hervorragend zum Brotgeschmack.