

Süsskartoffelbrot – glutenfrei und vegan

Ein aussen knusprig und innen feuchtes, leicht süssliches Brot...

Zubereitungszeit ca. 20 Min. / Backen 40 Min. / für 2 kleine Brote à 20 cm Länge

1 grosse	Süsskartoffel, ca. 260 g (<i>violett wie auf dem Foto oder orange</i>)
110 g	Buchweizen- oder Teffmehl*
2 TL	Johannisbrotmehl (<i>oder 4 TL Pfeilwurzelmehl oder 4 TL Kartoffelstärke</i>)
½ TL	Weinstein-Backpulver oder Natron
1 TL	Meer- oder Steinsalz
2-3 TL	Zitronensaft
2 EL	Leinsamen
Je 60 g	Sonnenblumen- und Kürbiskerne
2 TL	Brotgewürz und etwas grobes Meersalz (<i>Kümmel, Anis, Koriander, Fenchel...</i>)



nach Belieben für die Farbe: 1 gestrichener TL Kurkuma

- 1 **Süsskartoffel** schälen, in Scheiben schneiden und in **wenig Wasser** 15 Min. weich dämpfen.
- 2 **Leinsamen** mit Wasser bedecken und quellen lassen. Brotgewürz im Mörser zerstoßen und auf die Seite stellen.
- 3 Die gekochten Süsskartoffeln in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
- 4 Die **restlichen Zutaten** (ausser 1 TL Brotgewürz) begeben und alles gut durchkneten. Es soll ein klebriger, fester Teig entstehen, allenfalls etwas Wasser begeben. Ofen auf 200° aufheizen.
- 5 Die Masse zu 2 länglichen Broten formen und die Oberfläche mit einem scharfen Messer diagonal einschneiden. Den Rest vom **Brotgewürz** mit grobem Meersalz mischen und die Brote damit bestreuen oder danach zum Brot servieren.
- 6 **Bei 200 Grad 30 Min.** backen, Ofen abstellen und 10 Min. nachbacken.

Tipps/Ernährungswissen

- **Alternativ** können andere glutenfreie Mehle und andere Kerne, Nüsse und Samen verwendet werden. (Jeweils Menge einfach beibehalten).
- ***Teff** ist eine Zwerghirse und gehört wie die einheimische Hirse zu den Süssgräsern.
- **Der süssliche Geschmack** passt zu Würzig-Salzigem, z.B. zu Salat, Käse, Suppe...
- **Süsskartoffeln** enthalten zwar wie Kartoffeln viel Stärke (Kohlenhydrate). Sie sind jedoch auch **ballaststoffreich, sättigen** gut und befriedigen so die Lust nach dem süssen Geschmack. (=Milz stärkend!) Zudem **schützen** die enthaltenen **Farbstoffe** Anthocyane (*in der violetten*) und Betacarotine/Provitamin A (*in der orangen*) unsere Zellen!
- **Kurkuma** gibt eine schön gelbe Farbe, stärkt das Immunsystem und passt super zum Brotgeschmack.