

Glutenfreies Vierkornbrot – vegan



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

Zutaten für 2 Brote

500 g glutenfreie Mehlmischung / siehe auch [Vitamix-Rezepte](#)

(je 100 g Buchweizen, Mais, weisser Reis, Quinoa und 3 EL Leinsamen im Vitamix Trockenbehälter zu Mehl verarbeiten. Plus 1 TL Johannisbrotmehl, 60 g Kuzu/Pfeilwurzelstärke, Tapioka- oder Maisstärke)

knapp 600 ml Wasser

3 TL Meer- oder Steinsalz

1 Pack Trockenhefe

je 1 Handvoll ganze Haselnüsse, Sesam- und Sonnenblumenkerne

2 TL Kümmel und 1 gestrichener TL Kurkuma

- 1 Die Trockenhefe mit warmem Wasser zu einer Paste anrühren
- 2 Mehlmischung und restliche Zutaten mit der Hefe zu einem **dickflüssigen** Teig vermischen
- 3 Die Mischung ca. 30 Minuten zum **Quellen** an einen warmen Ort stellen
- 4 Teig in zwei mit Backpapier ausgekleidete Backformen füllen (Papierformen eignen sich nicht weil sie kleben!) 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
- **Haltbarkeit** im Kühlschrank mind. 4 Tage, ev. nur die Hälfte zubereiten oder 1 Brot einfrieren