

Rezept

Sauerteigbrot mit Teff und Canihua

Ein Rezept von Sauerteigbrot mit Teff und Canihua, am 25.04.2024

Zutaten

200 g Teffmehl	120 ml lauwarme Milch
12 g Hefe	1 Pck. Quinoa-Sauerteig-Extrakt
2 TL Zucker (ca. 10 g)	100 g ganze Haselnusskerne
50 g Canihua-Mehl (ersatzweise Kastanien- oder Teffmehl)	100 g Vollkornreismehl
3 Eier (M)	2 TL gemahlene Flohsamenschalen (ca. 8 g)
50 ml Olivenöl	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (ca. 25 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für den Vorteig 20 g Teffmehl mit lauwarmer Milch, Hefe, Sauerteig-Extrakt und Zucker verrühren und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen. Die Form mit Backpapier auslegen.
2. Inzwischen 70 g Haselnüsse grob hacken. Das übrige Teffmehl, das Canihua-Mehl und Reismehl mit den Flohsamen mischen. Den Vorteig und die Eier mit 2 TL Salz (ca. 10 g), Öl und Haselnüssen dazugeben. Zu einem feuchten, fast flüssigen Teig verrühren.
3. Den Teig in die Form füllen, mit den übrigen ganzen Haselnüssen bestreuen und zugedeckt nochmals ca. 30 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 175° (Umluft) vorheizen.
4. Das Brot im Ofen ca. 30 Min. vorbacken. Dann die Backofentemperatur auf 190° (Umluft) erhöhen und das Brot in ca. 10 Min. fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zum Servieren aus der Form lösen und in Scheiben schneiden.