

Rezept

Amaranth-Sonnenblumenbrot

Ein Rezept von Amaranth-Sonnenblumenbrot, am 19.01.2025

Zutaten

100 g Amaranth	60 g Sesamsamen
1 Würfel glutenfreie Hefe (42 g)	2 EL Apfeldicksaft
200 g fein gemahlener glutenfreier Reis	200 g fein gemahlener glutenfreier Buchweizen
100 g glutenfreie Buchweizenflocken	Jodsalz
1/2 TL Kümmel	2 EL Apfelessig
100 g Sonnenblumenkernen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform von 26 cm Länge (ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Amaranth und Sesam in einem Topf ohne Fett ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Mit 350 g Wasser ablöschen, kurz aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. quellen lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, Körner mit der Gabel auflockern und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit in einer Schüssel die zerbröckelte Hefe in 160 g lauwarmem Wasser und dem Apfeldicksaft auflösen, dann ca. 30 Min. gehen lassen.
3. Die Mehle und Flocken mit 1 EL Salz und dem Kümmel mischen und mit der Amaranth-Sesam-Mischung sowie dem Essig unter die aufgelöste Hefe kneten. Zum Schluss Sonnenblumenkerne einarbeiten.
4. Die Form mit Backpapier auskleiden, den Teig einfüllen, diesen mit Wasser bepinseln und längs mit einem Messer einschneiden. Zugedeckt ca. weitere 15 Min. gehen lassen.
5. Den Backofen auf 180° vorheizen und das Brot im heißen Ofen (unten) ca. 1 Std. backen.