

Rezept

Buchweizen-Kurkuma-Brot

Ein Rezept von Buchweizen-Kurkuma-Brot, am 26.04.2024

Zutaten

500 g Buchweizenvollkornmehl	150 g Sonnenblumenkerne
½ TL Salz	1 EL Brotgewürz
1 TL gemahlene Kurkuma	1 Pck. Trockenhefe
2 EL Apfelessig	

Außerdem

Fett und Mehl für die Form oder Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (26 cm Länge; ca. 15 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal, 6 g F, 7 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Kastenform einfetten und mit Mehl ausstäuben (alternativ die Form mit Backpapier auslegen).

2. Das Mehl mit Sonnenblumenkernen, Salz, Brotgewürz, Kurkuma und Trockenhefe in einer Rührschüssel mischen. 500 ml lauwarmes Wasser und den Essig dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten.

3. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Die Form in den kalten Backofen (Mitte) stellen und den Backofen auf 200° erhitzen. Das Brot ca. 50 Min. backen. (Durch das langsame Erwärmen des Backofens geht der Teig schön auf und muss nicht vorher gehen.)

4. Anschließend das Brot aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und aus der Kastenform lösen.