

Rezept

Buchweizen-Sonnenblumen-Brot - Rezept für den Brotbackautomat

Ein Rezept von Buchweizen-Sonnenblumen-Brot - Rezept für den Brotbackautomat, am 12.06.2026

Zutaten

80 g Buchweizen	40 g Sonnenblumenkerne
1 1/2 TL Salz	1-2 EL Honig
460 g Weizenmehl Type 1050	1 1/2 TL Trockenhefe

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 BROT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Abkühlen lassen, dann im Blitzhacker schroten. Sonnenblumenkerne nach Belieben rösten, um den Geschmack zu intensivieren.
-
2. 320 ml Wasser sowie die Zutaten in der Reihenfolge Salz, Honig, Sonnenblumenkerne, Buchweizen, Mehl und Hefe in die Backform geben. Bitte die Bedienungsanleitung des Gerätes beachten.