

Rezept

Glutenfreies Hanfbrot

Ein Rezept von Glutenfreies Hanfbrot, am 30.04.2024

Zutaten

120 g gemahlene Mandeln	60 g Hanfmehl
8 g Natron	1 EL Essig
1 Prise Salz	2 Eier
30 g Kürbiskerne (optional)	50 g Leinsamen
Mandelstifte zum Bestreuen	20 g Kokosfett (nativ, weich)
2 EL Ahornsirup	

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Brot | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 2298 kcal, 183 g F, 95 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Backofen vorheizen (180 °C Ober-/Unterhitze / 160 °C Umluft). Alle Zutaten bis auf das Kokosfett und den Ahornsirup mit 50 ml Wasser in einer Schüssel vermengen. Kokosfett kurz erwärmen, mit dem Ahornsirup verrühren und unter die restlichen Zutaten rühren. Mit Mandelstiften bestreuen.
2. Brot ca. 35 Minuten bei 180°C (Ober-/Unterhitze) im Ofen gebacken.