

## Rezept

# Glutenfreies Hanfbrot

Ein Rezept von Glutenfreies Hanfbrot, am 19.12.2025

## Zutaten

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