

Rezept

Nussbrot ohne Mehl

Ein Rezept von Nussbrot ohne Mehl, am 25.03.2023

Zutaten

150 g glutenfreies Hafermehl	150 g Buchweizenmehl
150 g Speisestärke	1 TL gemahlener Koriander
½ TL frisch geriebene Muskatnuss	Salz
1 Würfel Hefe (42 g)	2 TL Ahornsirup
50 ml Olivenöl	100 g gemahlene Haselnüsse
100 g gemahlene Walnüsse	50 g gehackte Kürbiskerne
gehackte Haselnüsse zum Bestreuen	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (30 cm Länge; ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 9 g F, 4 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Mehle mit Speisestärke, Koriander, Muskat und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe zerbröckeln, mit 350 ml lauwarmem Wasser, Ahornsirup und Olivenöl verrühren, zur Mehlmischung geben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts in 5 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Kastenform einfetten. Nüsse und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und unter den Teig kneten. Den Teig in die Form geben. Zugedeckt 20 Min. ruhen lassen. Das Nussbrot mit Wasser bestreichen, mit Haselnüssen bestreuen. Eine ofenfeste Form mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen. Das Brot im Ofen (Mitte) 1 Std. backen. Abkühlen lassen und aus der Form nehmen.