

Rezept

Quinoa-Vollkornbrot für Backautomaten

Ein Rezept von Quinoa-Vollkornbrot für Backautomaten, am 18.04.2024

Zutaten

250 g Quinoa-Vollkornmehl (Werz)	250 g Hirse-Vollkornmehl (Werz)
3-5 g Johannisbrotkernmehl	2 EL Sesamsamen
2 EL Leinsamen	1/2 EL Salz
1 EL Brotgewürz	80 g Sonnenblumenkerne
2 EL glutenfreier Trockensauerteig (Hammermühle)	1 zerbröckelter Würfel frische Hefe (42 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 CA. 750 G SCHWERES BROT (15-25 SCHEIBEN) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min
Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. 500 ml lauwarmes Wasser in den Backeinsatz des Brotbackautomaten geben. Die restlichen Zutaten in der angegebenen Reihenfolge einfüllen und das Programm »Normal« oder »Glutenfrei« des Backautomaten starten.
-
2. Beim ersten Knetvorgang die Reste der Teigbestandteile vom Rand des Backeinsatzes lösen und bei Bedarf vorsichtig noch bis zu 50 ml Wasser dazugießen.