

Rezept

Quinoabrot

Ein Rezept von Quinoabrot, am 04.12.2024

Zutaten

1 Würfel glutenfreie Hefe (42 g)	20 g Honig oder Reissirup
150 g fein gemahlener glutenfreier Buchweizen	150 g fein gemahlener glutenfreier Reis
100 g fein gemahlener Quinoa	50 g fein gemahlene Kichererbsen
50 g Kastanienmehl	Jodsalz
30 g Quinoapops	2 EL Quinoapops zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform von 26 cm Länge (ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. In einer Schüssel die zerbröckelte Hefe in 350 g Wasser und dem Honig oder Sirup auflösen, mit dem Buchweizenmehl bestäuben und zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

2. Die Form mit Backpapier auskleiden. Restliche Mehle und 2 TL Salz mit einem Kochlöffel unter die aufgelöste Hefe rühren. Quinoapops einarbeiten. Den Teig in die Form füllen, die Oberfläche glatt streichen, mit den Quinoapops bestreuen und diese leicht andrücken. Den Teig zugedeckt nochmals ca. 45 Min. gehen lassen.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen und das Brot darin (unten) ca. 1 Std. 10 Min. backen.