

## Rezept

# Quinoabrot

Ein Rezept von Quinoabrot, am 05.12.2025

## Zutaten

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