

Rezept

Reisbrot

Ein Rezept von Reisbrot, am 26.04.2024

Zutaten

100 g glutenfreier Rundkornreis	30 g Leinsamen
20 g Honig oder Reissirup	150 g fein gemahlene Hirse
150 g fein gemahlener glutenfreier Reis	20 g fein gemahlene Kichererbsen
1 Pck. glutenfreie Trockenhefe	Jodsalz
40 g Sonnenblumenkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform von 20 cm Länge (ca. 16 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Den Milchreis mit 300 g Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen, die Leinsamen hinzufügen und den Reisbrei ca. 20 Min. abkühlen lassen; nach ca. 10 Min. weitere 120 g Wasser und den Honig oder Sirup hinzufügen. Form mit Backpapier auskleiden.
2. Die Mehle mit der Hefe und 1 TL Salz vermischen und erst mit dem Kochlöffel, dann mit den Händen unter den Milchreis kneten. Nun die Sonnenblumenkerne einarbeiten.
3. Den Teig in die Form füllen und zugedeckt 1 Std. gehen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen und das Brot im heißen Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen.