

Rezept

Veganes Eiweißbrot mit Dinkel und Soja

Ein Rezept von Veganes Eiweißbrot mit Dinkel und Soja, am 18.12.2025

Zutaten

20 g frische Hefe (½ Würfel)

150 g vollfettes Sojamehl

100 g Kürbiskerne

1 TL Salz

250 g Vollkorn-Dinkelmehl

100 g gemahlene Mandeln

50 g geschälte Hanfsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (24 cm Länge; 18 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 9 g F, 9 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Hefe in einer Rührschüssel in 300 ml lauwarmes Wasser bröckeln und so lange damit verrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.

2. Die restlichen Zutaten - bis auf ca. 2 EL Kürbiskerne - dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig nochmals kurz mit den Händen kneten und in die Form setzen. Die übrigen Kürbiskerne gleichmäßig auf das Brot streuen und leicht andrücken.

3. Das Brot mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen. Den Backofen rechtzeitig auf 200° vorheizen.

4. Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Zum Servieren in Scheiben schneiden. Das Brot hält sich 5-6 Tage.