



NATURHEILPRAXIS FÜR FUNKTIONELLE MEDIZIN

Vital Buchweizen/Chia Brot

hefe- und glutenfrei

Trockene Zutaten:

- 300 g Buchweizenmehl
- 1 TL Natron
- 1,5 TL Salz
- 40 g Chiasamen

Nasse Zutaten:

- 240 ml Wasser
- 160 ml Wasser
- 60 ml Öl (Kokosöl flüssig)

Schritt 1: 40 g Chiasamen mit 240 ml Wasser vermengen und 20 Min. quellen lassen, bis eine geleeartige Konsistenz entsteht.

Schritt 2: Buchweizenmehl, Natron und Salz gut vermischen. Dann das restliche Wasser, Kokosöl und die Chia-Mischung dazugeben und den Teig gut umrühren (nur kurz).

Schritt 3: Teig muss jetzt 10 Min. ruhen. Dann Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und glattstreichen.

Schritt 4: Als kleines Doping kommen noch ein Paar Sonnenblumenkerne auf den Teig.

Schritt 5: Das Brot muss bei 180° 1 h und 10 Min. backen.

Guten Appetit!