



Vital Buchweizenbrot

glutenfrei

Zutaten für 1 Brot (Kastenform 2 Liter):

- 500 g Buchweizenmehl frisch gemahlen
- 60 g Leinsamen ganz
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Sesam
- 60 g Kürbiskerne
- 40 g Brotgewürz gemahlen oder geschrotet (eventuell Kümmel, Fenchel, Koriander)
- 22 g naturbelassenes Kristallsalz (unraffiniert, unjodiert)
- 1 TL Natron (alternativ: 4,5 g Trockenhefe oder ½ Frischhefewürfel)
- 30 g Ahornsirup (alternativ: Honig)
- 500 ml lauwarmes Wasser
- (50 ml Olivenöl)
- Kokosöl

Optional:

- Geriebene Muskatnuss, gemahlener Pfeffer, Anis, geriebene Karotten
- 2 Esslöffel Umesu oder 2 Esslöffel Apfelessig
- 60 g Lupinenmehl
- 60 g Hanfsamen gemahlen

Zubereitung:

- 1) Leinsamen + Sonnenblumenkerne + Sesam + 3g Salz (ca. ½ TL) mind. 6 Stunden bzw. über Nacht in 350 ml Wasser einweichen – Einweichwasser verwenden. Kürbiskerne + 3g Salz ebenfalls mind. 6 Stunden bzw. über Nacht in 100 ml Wasser einweichen – nach der Einweichzeit das Wasser abgießen und die Kürbiskerne kurz durchspülen und abtropfen lassen.
- 2) Buchweizenmehl mit den Gewürzen und dem Salz gut durchmischen.
- 3) Die Trockenhefe (bei Verwendung von Hefe) und den Honig in 0,5 Liter lauwarmes Wasser (ca. 40° C) gut auflösen und so lange stehen lassen, bis es zu schäumen beginnt (ca. 5 Minuten). Das Wasser-Hefe Gemisch gemeinsam mit den Leinsamen + eingeweichten Samen (mit Einweichwasser) + gespülten Kürbiskernen + Olivenöl + restl. optionale Zutaten zum Mehl geben und alles zusammen mit dem Kochlöffel zu einem Brotteig rühren.
- 4) Zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 2 Stunden gehen lassen.
- 5) Eine Backform (z.B.: Kastenform) mit Kokosöl bestreichen, zuerst mit Mehl und dann Sesam oder anderen Samen bestreuen. Den Brotteig in die Brotbackform einfüllen und an einem warmen Ort nochmals 1 Stunde gehen lassen.

- 6) Backrohr auf 220° C vorheizen und Brot 20 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180° C reduzieren und 40 Minuten fertig backen. Nun das Backrohr abschalten und das Brot noch 20 Minuten im Rohr ziehen lassen.
- 7) Brot aus der Form stürzen und vor dem Verzehr eventuell 1 Tag bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Guten Appetit!