GLUTENFREIES BUCHWEIZENBROT

geschrieben von Karin Knorr | 18. November 2018



Ihr wünscht euch seit langem Brotrezepte von mir. Dann werde ich heute ein Buchweizenbrot mit euch backen. Mir schmeckt Buchweizen sehr gut. Egal ob im Granola, als Beilage oder eben hier im Teig. Nun kommen wir zum Rezept.

Zutaten:

- 500 g Buchweizenmehl
- 2 EL Leinsamen
- 1-2 TL Salz
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Granola (hier Kürbisgranola)
- 1x Weinstein-Backpulver
- 2 TL Honig
- 500 ml Wasser

Zubereitung:

Leinsamen mit 40 ml Wasser mischen und für 20 Minuten quellen lassen. Den Rest der trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Honig, Wasser und Leinsamen untermengen. In eine Backform geben und für 50 bis 60 Minuten bei 250 Grad (nach etwa 30 Minuten auf 200 Grad stellen) backen. Damit es knuspriger wird, stelle ich ein Schälchen Wasser mit in den Ofen.

Tipps: Bei den Nüssen und Granola könnt ihr gern variieren. Walnüsse passen auch super. Ich bewahre das Brot im Kühlschrank auf. Oder friere es mir in Scheiben ein. Da keine Konservierungsstoffe enthalten sind, könnte es schnell verderben. Nachtrag: Ich habe das Buchweizenmehl (400g) mit einem Teil Sonnenblumenmehl (100g) ersetzt. So ist das Brot etwas dunkler geworden.

Gesundheitstipps: Buchweizen hat viele tolle Inhaltsstoffe. Da Buchweizen kein Getreide ist (gehört zu den Knöterichgewächsen) ist es glutenfrei. Buchweizen liefert alle 8 essentiellen Aminosäuren, ist somit ein guter Eiweißlieferant, senkt den Blutzuckerspiegel, ebenso wirkt Buchweizen positiv auf den Cholesterinspiegel. Zudem ist es basisch. Ich bin gerade richtig begeistert

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Granola, Kürbisbrot Buchweizenwaffeln

Ich hoffe, ihr habt Freude an diesem Rezept, backt es nach und berichtet in den Kommentaren. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr