



Buchweizenbrot mit Chia

#glutenfrei #lactosefrei #vegetarisch #vegan

MENGE: 30 PORTIONEN

ARBEITSZEIT: 25 MIN

GESAMTZEIT: 70 MIN

ZUTATEN

- 2 EL Chiasamen
- 500g Buchweizenmehl
- 50g Amaranth gepoppt
- 120 g Walnusskerne
- 1 Päck. Backpulver
- 10g Salz
- 15 g Sesam

Gutes Gelingen



ZUBEREITUNG

- Chiasamen mit zwölf Esslöffel lauwarmen Wasser mischen und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, immer wieder umrühren.
- Ofen auf 210 Grad Grad Umluft oder 220° Ober/Unter Hitze vorheizen
- Kastenform 30 cm mit Backpapier auslegen
- Walnusskerne grob hacken.
- Weizenmehl in Amaranth das Backpulver und 450 ml Wasser mit Salz und gegebenenfalls Honig in eine Schüssel geben und mit dem Knethacken kurz vermischen.
- Jetzt kommen noch die Chiasamenmasse und die Walnusskerne dazu.
- Alles gut verkneten ca 3 min.
- Jetzt Jetzt die Masse in die vorbereitete Kastenform füllen, glatt streichen.
- Die Teigoberfläche mit Wasser bepinseln, Sesam darüber streuen und den Teig in der Mitte der Länge nach circa 1 cm tief einschneiden.
- Jetzt kommt alles in den Backofen - mittlere Schiene circa 40 Minuten backen.