

Leinweissbrot mit unseren Mehlen

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 80 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

110 g	Leinsamenmehl
110 g	Kürbiskernmehl
100 g	Kürbiskerne
100 g	Leinsamen
5 EL	Flohsamenschalen gemahlen
1 TL	Kokosblütenzucker
1 TL	Meersalz
3 EL	Kokosöl Naturland Fair
400 ml	Wasser



Zubereitung

Das Kokosöl in einem Topf schmelzen und den Kokosblütenzucker sowie das Salz darin auflösen. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen und die geschmolzene Ölmischung hinzugeben. Nach und nach das Wasser hinzufügen und alles zu einem Teig kneten. Falls der Teig noch zu trocken sein sollte, kann Wasser individuell hinzugefügt werden.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig mit einem Esslöffel hineindrücken. Mit dem Löffelrücken die Oberfläche glattziehen. Den Teig auf der mittleren Schiene für 20 Minuten backen, dann vorsichtig herausholen. Den Rost mit Backpapier auslegen, das Brot darauf stürzen und weitere 40 Minuten backen. Wenn sich das Klopfen auf die Kruste hohl anhört, ist das Brot fertig. Nun an der Luft abkühlen lassen, am besten über Nacht. Das Brot bleibt lange frisch und kann auch eingefroren werden.

Hinweise

Unsere Vielfalt an Mehlen, Kernen und Nüssen lassen sich frei miteinander kombinieren und so viele weitere Brotsorten backen.