

Mais-Buchweizenbrot

Das Mais-Buchweizenbrot ist glutenfrei und wird ohne Hefe zubereitet. Ein gesundes und köstliches Brot-Rezept für die ganze Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 1,3 h

Gesamtzeit: 1,7 h



Zutaten

350 g	Buchweizenmehl
300 g	Maismehl
50 g	Kürbiskerne
50 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Weinsteinbackpulver (glutenfrei)
2 TL	Salz
1 EL	Ahornsirup
750 ml	Mineralwasser

Zubereitung

1. Um das **Mais-Buchweizenbrot** zuzubereiten, das Mehl mit Salz, Weinstein Backpulver, Sonnenblumenkerne, und gehackten Kürbiskerne gut vermengen. Das Ahornsirup hinzugeben und das Mineralwasser vorsichtig einrühren. Nicht zu lange rühren, die Kohlensäure sollte nicht zur Gänze verloren gehen.
2. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
3. Den Teig in eine zirka 30 cm lange Form geben. Eine Schüssel mit Wasser in den Backofen stellen und im vorgeheizten Backrohr etwa 80 Minuten Umluft backen.
4. Bevor das Mais-Buchweizenbrot aufgeschnitten wird, sollte es etwas abkühlen.

Tipp

Aus dem Mais-Buchweizenbrot lassen sich köstliche glutenfreie Brot-Croutons herstellen, die als Suppeneinlage oder zu frische Salate wunderbar schmecken.