



# BUCHWEIZENBROT (glutenfrei)

## Zutaten für 1 Brot (Kastenform 2 Liter):

- 500g BIO Buchweizenmehl frisch gemahlen
- 60g BIO Leinsamen ganz
- 60g BIO Sonnenblumenkerne
- 60g BIO Sesam
- 60g BIO Kürbiskerne
- 40g BIO Brotgewürz gemahlen oder geschrotet (eventuell Kümmel, Fenchel, Koriander frisch mit dem Buchweizen mahlen)
- 22g naturbelassenes Kristallsalz (unraffiniert, unjodiert)
- 4,5g BIO-Trockenhefe (Germ) oder – ½ Frischhefewürfel
- 30g BIO Honig
- 500ml lauwarmes Wasser (ca. 40°C – 330ml kaltes + 170ml kochendes Wasser)
- 50ml Olivenöl
- Kokosöl oder Alsan BIO

nach Bedarf:

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

## Zubereitung:

1. Leinsamen + Sonnenblumenkerne + Sesam + 3g Salz (ca. ½ TL) mind. 6 Stunden bzw. über Nacht in 350ml Wasser einweichen – Einweichwasser verwenden.  
Kürbiskerne + 3g Salz ebenfalls mind. 6 Stunden bzw. über Nacht in 100ml 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 und den Honig in 0,5 Liter lauwarmen 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 dem Leinsamen + eingeweichten Samen (mit Einweichwasser) + gespülten Kürbiskernen + Olivenöl (+ ev. Zutaten nach Bedarf) 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 oder Alsan BIO bestreichen, zuerst mit Mehl und dann mit 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 1 Tag bei Zimmertemperatur ruhen lassen.