

Kerniges Buchweizenbrot

(glutenfrei, gut bei Candida Belastung geeignet)

ZUTATEN

für 2 Brote à 600g

- 500 g glutenfreie Mehlmischung (Reformhaus)
- 500 g Buchweizenmehl
- 1 Würfel Hefe
- 960 ml lauwarmes Wasser
- 4 TL Salz
- 2 EL Kümmel
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Leinsamen
- Fett für die Formen



ZUBEREITUNG

Beide Mehlsorten miteinander mischen und in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Hefe hinein bröckeln und die Hälfte des Wassers dazu gießen. 10 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Die restlichen Zutaten dazugeben und alles 10 Minuten mit den Knethaken des Handrührgeräts durchkneten. Den Teil in 2 gefettete Kastenformen von 30 Zentimeter füllen und nochmals 40 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 240°C (Gas Stufe 5, Umluft 220°C) vorheizen und die Brote darin etwa 15 Minuten backen. Die Hitze auf 210°C (Gas Stufe 4, Umluft 190°C) reduzieren und die Brote weitere 30 Minuten backen.