Buchweizenbrot Glutenfrei

Zutaten Quellstück Nr. 1:

20g	Flohsamenschalen	Bioqualität
500g	Wasser	Ca.40C°

Zubereitung Quellstück NR 1:

Die Flohsamen mit einem, Schneebesen mit dem Lauwarmen Wasser gut verrühren und für **ca. 1 Stunde** quellen lassen.

Zutaten Quellstück Nr. 2:

80g	Sonnenblumenkerne	Bioqualität
30g	Sesam	Bioqualität
150g	Wasser	40C°

Zubereitung Quellstück Nr. 2:

Sonnenblumenkerne, Sesam und das warme Wasser gut verrühren, bei Zimmerwärme **ca. 1 Stunde** quellen lassen

Hauptteig Zutaten:

500g	Buchweizen- Vollkornmehl	Bioqualität
30g	Apfelessig	
13g	Steinsalz	
18g	Hefe	frisch
1 Teel.	Brotgewürz	
NR. 1	Quellstück	1 Stunde vorher angesetzt
NR.2	Quellstück	1 Stunde vorher angesetzt

Hauptteig Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Knethaken 8 Minuten langsam zu einem Teig verkneten.

In der Zwischenzeit die Brotbackform (ca. 32 x 14 x 8 cm) mit Öl ausstreichen, damit das Brot nicht kleben bleibt.

Nachdem der Teig fertig geknetet ist, wird er direkt in die Backform gegeben.

Mit nassen Händen den Teig gleichmäßig in der Form verteilen und die Oberfläche glattstreichen.

Jetzt können noch verschiedene Saaten wie Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, etc. auf das Brot gestreut werden.

Danach das Brot mit einer Folie abdecken und für 18-24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Nach der Reifezeit wird der Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorgeheizt. Das aufgegangene Brot direkt aus dem Kühlschrank in den Backofen stellen und Wasserdampf erzeugen. Die Temperatur auf 190 °C reduzieren und das Buchweizenbrot für ca. 40 Minuten in der Form backen. Danach das Brot aus der Form geben und auf dem Rost für weitere 10 Minuten knusprig backen.

Auskühlen lassen und genießen.

Viel Spaß beim nachbacken wünscht euch

Sütz Katharina "bleibambodenat"