

Power-Kern-Brot (mehlfrei)

Zutaten für 1 Brot von 700 g (circa 14 Scheiben)

- 100 g Haferflocken
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Kastanienerbsen
- alternativ: Dinkel- oder Sojaschrot
- 50 g Roggen- oder Dinkel- Malzflocken
- alternativ: Gerstenmalz
- 25 g Buchweizenmehl
- 15 g Flohsamen-Schalen
- 1 Prise Schabzigerklee
- alternativ: Bockshornklee
- 50 g Leinsaat
- 1 EL Honig
- 3 TL nicht natives Rapsöl
- 1 TL Salz
- 275 ml lauwarmes Wasser
- 0.5 TL (20% Säure) Essigessenz

Haferflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Kastanienerbsen (oder Backerbsenschrot), Malzflocken, Buchweizenmehl, Flohsamenschalen und das Brotgewürz in einer großen Schüssel oder mit einer Küchenmaschine sehr gut vermischen.

In einer zweiten Schüssel Leinsaat, Honig, Rapsöl (kein kaltgepresstes Öl verwenden), Salz, Essigessenz (alternativ Zitronensaft) und lauwarmes Wasser - es sollte etwa 35 Grad warm sein - mischen.

Anschließend den flüssigen Teiganteil in die Schüssel zu den trockenen Zutaten geben und alles gut verkneten. Wer eine Küchenmaschine nutzt, sollte sie 7-8 Minuten auf langsamer Stufe laufen lassen und anschließend im höheren Gang oder von Hand 2 Minuten weiter kneten.

Backofen auf 230 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Währenddessen das Brot formen und beispielsweise in eine Kastenform legen. Nach Belieben mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen.

Das Brot im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 200 Grad herunterschalten und weitere 35-40 Minuten backen. Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

Tipps:

Backerbsenschrot lässt sich sehr einfach selbst herstellen. Dazu handelsübliche Backerbsen im Blitzhacker, Mixer oder Mörser zerkleinern. Alternativ lässt sich das Brot ansonsten auch mit Dinkel- oder Sojaschrot backen. Dinkel- oder Roggenmalz ist als Schrot in Bio-Läden sowie gut sortierten Supermärkten erhältlich. Alternativ lässt sich Gerstenmalz verwenden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Volker Sammann

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen