

## Pikantes Dinkelbrot

### Zutaten (für 1 Brot):

- 2 1/2 Tassen Dinkelmehl
- 1 Tasse Quinoa
- alternativ: 1 Tasse Quinoamehl oder Quinoaflocken
- 2 TL gemahlene Flohsamen-Schalen
- 1 1/2 TL Backpulver
- 1 TL Meersalz
- 1/2 Tasse frische Kräuter
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 3 Tassen ungesüßte Mandelmilch

Zuerst die Quinoa in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anrösten, bis sie angenehm duftet - so wird das Aroma intensiver. (Quinoamehl oder -flocken nicht rösten.)

Nun alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Anschließend die Milch und das Öl dazugeben und das Ganze mit den Rührbesen des Handrührgeräts oder mit der Küchenmaschine gut verrühren. Mindestens 10 Minuten - besser eine Stunde lang - beiseite stellen, damit die Flohsamen quellen können. Eine längere Ruhezeit sorgt für bessere Backergebnisse.

Den Ofen auf 180 Grad (165 Grad Umluft) vorheizen. Eine Brotbackform (ca. 20 x 10 cm) dünn mit Olivenöl einfetten und den Boden der Form mit Backpapier belegen.

Den Teig nochmals umrühren - er sollte nun eine zähflüssige Konsistenz haben. Den Teig mithilfe eines Löffels oder Teigschabers in die Brotbackform geben und etwa 75 Minuten bis zur gewünschten Bräunung backen. Nach 65 Minuten mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen: Wenn nach dem Einstechen kein Teig kleben bleibt, ist das Brot fertig.

Das Brot an den Seiten von der Form lösen und vollständig auskühlen lassen. Anschließend stürzen.

Nährwerte (pro Scheibe zu ca. 60 g, ganzes Brot = 20 Scheiben):

138 kcal, 3 g Eiweiß, 7 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

- Akne
- Blasenentzündung
- Bronchitis
- COPD/Raucherlunge
- Dünndarm-Fehlbesiedlung
- Fruktose-Intoleranz
- Fußpilz
- Gastritis
- Gicht
- Multi-Intoleranzen
- Nasenpolypen
- Neurodermitis
- Rheuma

Rosazea  
Sodbrennen  
Schuppenflechte

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 29.07.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)