

Glutenfreie Powerbrote

Zutaten (für 6 kleine Brote):

- 500 g glutenfreie Haferflocken
- 100 g gemischte Nusskerne
- 6 EL Leinsamen
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Sesam
- 3 EL Buchweizenmehl
- 600 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Salz

Zum Backen der kleinen Brote benötigt man außerdem 6 kleine Tonblumentöpfe (à etwa 150 ml) oder kleine Auflaufförmchen und Backpapier.

Das Backpapier in ausreichend große Stücke schneiden und die Töpfe/Förmchen damit auslegen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Für die Express-Varianten die Masse in einen Topf geben und auf der Herdplatte leicht erwärmen (nicht erhitzen!). Den Topf vom Herd ziehen und den lauwarmen Teig mindestens 30 Minuten quellen lassen. Besser ist es allerdings, wenn der Teig in Ruhe über Nacht im Kühlschrank quillt. Die Zutaten verbinden sich dann besser und das Brot wird bekömmlicher.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig in den Töpfen verteilen und auf der mittleren Schiene 50-60 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 22.01.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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