

Pikantes Dinkelbrot

Zutaten (für 1 Brot):

- 100 g Quinoa
- 100 g Quinoamehl
- alternativ: Quinoaflocken
- 250 g Dinkelmehl Typ 630
- 20 g gemahlene Flohsamen-Schalen
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Meersalz
- 4 EL frische gehackte Kräuter
- 450 ml ungesüßter Haferdrink
- alternativ: Mandeldrink
- 3 EL Kokosfett

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.)

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Anschließend die Kräuter, den Mandeldrink und das Kokosfett dazugeben und das Ganze mit den Rührbesen eines Handrührgeräts oder mit einer Küchenmaschine gut verrühren. Mindestens 10 Minuten - besser 1 Stunde lang - beiseitestellen, damit die Flohsamen quellen können. Eine längere Ruhezeit sorgt für bessere Backergebnisse.

Ofen auf 180 Grad (165 Grad Umluft) vorheizen. Eine Brotbackform (ca. 20 x 10 cm) dünn mit Öl einfetten und den Boden der Form mit Backpapier belegen. Den Teig nochmals umrühren, er sollte nun eine zähflüssige Konsistenz haben.

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 eine 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.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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