



Buchweizenbrot

mit Chiasamen



Zutaten für 1 Kastenform:

Teig Für das Brot zunächst die Chiasamen mit den 240 ml Wasser verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Dann kräftig umrühren und mit den restlichen Zutaten gut vermengen. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen, glattstreichen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze in den heißen Ofen auf mittlerer Schiene 55 Minuten backen.

40 g Chiasamen
240 ml Wasser
300 g Buchweizenmehl
3 TL Backpulver
1,5 TL Salz
160 ml Öl
160 ml Wasser

Nach dem Backen kurz auskühlen lassen, dann mit beliebigem Aufstrich und frisch aufgeschnittenem Gemüse genießen.

außerdem

Aufstrich n. B.
Frisches Gemüse