

glutenfreies Buchweizenbrot

1. Buchweizen waschen & einer Schüssel mit Wasser bedecken. 7-8 Stunden ziehen lassen.
2. Wasser abgießen & Buchweizen mit 200ml frischem Wasser und Salz (+ ggf. Brotgewürz) im Mixer zu einer homogenen Masse pürieren → in einer sauberen Schüssel mit einem Handtuch bedeckt für ca. 18-20 Std. bei Raumtemperatur fermentieren lassen. (Säuerlicher Geruch zeigt, dass der Teig arbeitet)
3. In mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben & mit Saaten bestreuen bzw. diese noch in den Teig einarbeiten. → 180°C für 70min knusprig braun

Zutaten:

Teig:

500g	Buchweizen (geschält, nicht geröstet)
200ml	Wasser
1 TL	Salz

Optional:

1 EL	Brotgewürz
3-4 EL	Saaten (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, o.ä.)

