

PORTIONEN

20

ZEIT GESAMT

60 min

LEVEL

easy

Rezept

## FREESTYLE BROT

---

Passiert Dir das auch? Du willst ein bestimmtes Rezept ausprobieren und dann fällt Dir beim Zusammenmischen auf, dass die ein oder andere Zutat nicht mehr in ausreichender Menge oder überhaupt in Deinen Vorräten vorhanden ist. Das ist gerade beim Backen mit low carb Produkten oftmals das Aus für das Backvorhaben, denn die Zusammenstellung ist oftmals essentiell. Ab und zu kommen aber beim weiteren Experimentieren mit anderen Zutaten großartige Ergebnisse heraus. Von daher – trau' Dich, einfach mal zu experimentieren.

Willst Du auf bewährte und vielfach gebackene Rezepte zurück greifen, dann kann ich Dir dieses Freestyle Brot empfehlen. Ich hatte nicht mehr genügend **Buchweizenflocken** zu Hause und dann musste ich improvisieren. Ich bin mit dem Ergebnis super zufrieden, denn das Brot, das dabei heraus gekommen ist, steht einem leckeren Bauernbrot in nichts nach. Magst Du es mal ausprobieren?



## ZUTATEN

---

Nasse Zutaten:

- 500 ml Buttermilch
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)

Trockene Zutaten:

- 100 g Buchweizenmehl
- 75g Buchweizenflocken
- 50g Kichererbsenmehl
- 40g Flohsamenschalenmehl
- 35g Sonnenblumenmehl
- 35g Bambusfaser
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1/2 EL Salz
- 15 g geeignetes Backpulver oder 8 g Natron

*So ein leckeres Stück Brot mit Butter und Schokocreme, dafür gebe ich mein letztes Hemd!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Eier und Buttermilch miteinander gut verquirlen.

### SCHRITT 2

Die trockenen Zutaten untereinander mischen und in die Buttermilch-Ei-Flüssigkeit geben.

### SCHRITT 3

Zutaten zu einem gut formbaren Teig kneten und einen Brotlaib formen. Mit einem Messer ca. 1-2 cm tief das Brot einschneiden und mit Buchweizenmehl bemehlen, so dass es ein schönes Aussehen bekommt.

### SCHRITT 4

Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen, während der Brotlaib ruht.

### SCHRITT 5

Nun bei 220 Grad Umluft für 10 min und weitere 35-40 min bei 180 Grad Umluft backen. Wenn Du das Brot in den Ofen hinein gibst, empfehle ich 1-2 Stöße Wasser aus einem Zerstäuber in den Ofen zu sprühen.

### SCHRITT 6

Um zu prüfen, ob das Brot durch gebacken ist, jeder Ofen ist ja ein wenig verschieden, kannst Du die „Klopfprobe“ machen. Am besten auf der Unterseite. Klingt es an allen Stellen hohl, ist das Brot fertig.