

PORTIONEN

20

ZEIT GESAMT

70 min

LEVEL

easy

Rezept

HANFBROT MIT BUTTERMILCH

Die, die meine Rezepte schon durch gestöbert haben oder mich aus den Facebookgruppen kennen wissen, dass ich keine Quark-Ei-Brote mag. Leider werden die – aus meiner Sicht – immer ein wenig zu feucht und glitschig, da das Gesamtkonstrukt zu schwer wird. Ich bin daher schon vor einige Zeit auf eine Buttermilch-Ei- Mischung umgestiegen, in die ich Trockenhefe eingebaut habe und fahre damit seither wirklich gut.

Wie die meisten, schmecken mir Brote, die den klassischen Weizen-, Bauern- oder Sauerteigbroten ähneln, am besten. Auch wenn ich weiß, dass man ohne Gluten (Weizenkleber) die Brotstruktur mit **low carb-Brot** in der Regel nicht hinbekommt, so möchte ich die Brote, ich bisher so hier eingestellt habe, nicht mehr missen. Auch Hr. Wong hat dem klassischen Brot komplett abgeschworen und es kommt ihm nichts anderes mehr unter den Frischkäse, als mein Backwerk. Ein schönes Kompliment wie ich finde.

Für dieses Rezept habe ich wieder einmal tief in die low carb Mehlkiste gegriffen und Zutaten wie (Süß-)Lupinen- und Hanfmehl verarbeitet. Hanfmehl eignet sich wunderbar als herzhafter Geschmacksbringer und dieses Brot hier, ist einem Bauernbrot schon sehr nah.

Wenn Du also Lust auf ein herzhaftes Brot hast, dann bist Du hier genau richtig.



ZUTATEN

Nasse Zutaten:

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

Trockene Zutaten:

- 150 g Buchweizenmehl
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 40 g **Hanfmehl**
- 60 g Lupinenmehl
- 30 g **Flohsamenschalenmehl**
- 35 g **Bambusfasern**
- 1/2 EL Salz
- 15 g geeignetes Backpulver oder 8 g Natron
- 1 Päckchen Trockenhefe

*Ist das nicht toll, wenn es aus
der Küche nach frischem Brot
riecht?
HmMMMMMMMMM.....*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Buttermilch und heißes Wasser zusammen in eine Schüssel geben, Trockenhefe dazu und stehen lassen. In der Zwischenzeit trockene Zutaten abwägen und gut vermischen.

SCHRITT 2

Eier zur Buttermilch-Wasser-Hefemischung geben und verrühren.

SCHRITT 3

Trockene Zutaten dazugeben und kneten bis ein gut formbarer Teig entstanden ist.

SCHRITT 4

Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen und in der Wartezeit den Teig bei Zimmertemperatur abgedeckt min
ruhen lassen.

SCHRITT 5

Teig zu einem oder mehreren Leibern (bei mir eher in Richtung Baguette) formen, ca. 1-2 cm tief einschneiden und z.B. mit Buchweizenmehl bemehlen. 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

Wenn die Backzeit vorüber ist, kannst Du das Brot außerhalb des Ofens – am besten auf einem Gitter – auskühlen lassen. Mach' vorher die „Klopfprobe“ auf der Unterseite des Brotes. Hört es sich hohl an, ist es durch gebacken. Wenn nicht, müsstest Du es noch etwas länger im Ofen lassen.