

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

90 min

LEVEL

easy

Rezept

## ZWEIERLEI LEINSAMENBROT

---

Wenn es doch schon 2 unterschiedliche Leinsamenmehle gibt, kann man die Farbe und auch den unterschiedlichen Geschmack doch super nutzen, um ein Brot mit optischer Überraschung zu backen. Und da ich gerade im Rollenfieber bin, wurde es eine Leinsamenbrot-Rolle mit 2 unterschiedlich farbigen Teigen.

Mir macht so etwas einen riesigen Spass und ich liebe es, wenn die Küche – nein – eigentlich das gesamte Haus nach frisch gebackenem Brot duftet!

Leinsamen sind das regionale Superfood und glänzt mit tollen Nährwerten und Inhaltsstoffen. Also, gleich genutzt und die Brote gebacken. Zur Orientierung: Wie die Farbe schon vermuten lässt, ist das dunkle Leinsamenmehl etwas kräftiger im Geschmack als das Goldleinsamenmehl.



## ZUTATEN

---

Teig 1:

- Nasse Zutaten:
  - 500 ml **Buttermilch**
  - 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- Trockene Zutaten:
  - 100 g **Goldleinsamenmehl**
  - 50 g **Kartoffelfasern**
  - 15 g **Bambusfasern**
  - 15 g **Kokosmehl**
  - 50 g **Flohsamenschalenmehl**
  - 1 Pck **geeignetes Backpulver**
  - ca. 7 g Trockenhefe (für den Geschmack)
  - ca. 10 g Salz

*Es muss ja nicht immer eine Bisquitrolle sein!*

Teig 2:

Identisch mit Teig 1, allerdings wird bei Teig 2 dunkles **Leinsamenmehl** verwendet.



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Buttermilch für Teig 1 mit den dazugehörigen Eiern verquirlen, danach die vorher miteinander gut vermischten trockenen Zutaten hinzufügen und zu einem formbaren Teig kneten (bei mir hat der Teig immer dann die richtige Konsistenz, wenn der Flachrührer keine Reste mehr an der Schüsselwand hinterlässt).

### SCHRITT 2

Den Teig mit Hilfe von etwas Bambusfasern zu einem großen Rechteck (Blechgröße) ausrollen. Der Teig hat dann noch eine Dicke von 0,5 – 1 cm.

Jetzt den 2. Teig herstellen und auch diesen entsprechend rechteckig ausrollen. Die beiden Teige sollten gut übereinander passen.

### SCHRITT 3

Die beiden Teiglagen nun von der langen Seite her möglichst eng zusammen rollen und danach in 3 möglichst gleich große Teile schneiden.

### SCHRITT 4

Die Teiglinge mit einem Messer einschneiden und ggfs. mit etwas Bambusfaser bemehlen.

### SCHRITT 5

Den Ofen auf ca. 185 Grad Umluft aufheizen und dann die Teiglinge auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie in den Ofen geben.

### SCHRITT 6

Nach ca. 30 min das Backpapier bzw. die Dauerbackfolie entfernen und die Teiglinge direkt auf dem Backgitter weiter backen.

Nach ca. 50 min von Umluft auf Ober-Unterhitze umschalten und die Brote weitere 20 min fertig backen. Am besten im Ofen auskühlen lassen.

### TIP

Hinweise zum Aufbewahren von Backwaren findest Du in [diesem Beitrag](#).