

# Würziges Hirse-Quinoa Brot

(für 1 Kastenform)

Dies ist ein glutenfreies, schnelles, köstliches und sättigendes Brot (sehr ballaststoffreich). Es schmeckt sehr frisch und ist von Konsistenz und Geschmack "normalem Vollkornbrot" ziemlich ähnlich. Die Gewürze kannst Du nach Belieben abwandeln.

## Zutaten

- 100 g Hirse
- 60 g Quinoa
- 100 g Leinsamen
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Flohsamenschalen-Pulver, gehäuft
- 70 g Walnüsse
- 70 g Mandeln
- 2 TL Salz
- 2 TL Fenchel, gemahlen
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 450 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Kokosöl, geschmolzen

## Zubereitung

Hirse, Quinoa, Leinsamen und Chiasamen in einem Mixer fein mahlen und in eine Schüssel umfüllen. Nüsse grob hacken oder kurz im Mixer mixen. Mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen unter das Mehl mischen. Mit den Gewürzen verrühren. Öl und Wasser dazugeben und mit der Hand oder dem Handrührgerät (Knethaken) zu einem Brotteig verarbeiten.

Die Backform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Ca. 20 Minuten, mit einem Tuch bedeckt, an einem warmen Ort ruhen lassen.

Den Backofen auf 200° C vorheizen (Ober/Unterhitze). Ein feuerfestes Gefäß mit Wasser füllen und auf den Backofenboden stellen. Dadurch wird das Brot lockerer.

Die Oberfläche des Brotes mit wenig Wasser bestreichen und für ca. 30 Minuten backen.

Anschließend das Brot aus der Form nehmen, umdrehen, wieder mit wenig Wasser beträufeln. Nun ohne die Form auf das Blech setzen und nochmals ca. 25 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es beim Dagegenklopfen von unten leicht hohl klingt.

Danach aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Mind. 3-4 h vor dem Anschneiden. Eignet sich gut zum Einfrieren - auch in Scheiben.

***Tipp: Aus dem Teig kannst Du auch Brötchen/ Baguette zubereiten!***

