Buchweizen-Hirse-Reis-Brot

Dies ist ein tolles einfaches Rezept für ein sehr schnelles glutenfreies Brot – ohne Hefe. Es benötigt keine Ruhezeit. Einfach anrühren und backen. Es lässt sich super schneiden und kann portionsweise in Scheiben eingefroren werden.

Zutaten für eine Kastenform:

300 g Buchweizen, fein gemahlen
100 g Hirse, fein gemahlen
100 g Naturreis, fein gemahlen
3-4 EL Leinsamen, gemahlen
1 Päckchen Backpulver
2 TL Salz
1 TL Kurkumapulver
1 Prise schwarzer Pfeffer
3 EL Olivenöl
evtl. 100 g Kokosjoghurt
Ca. 300 ml Wasser

Idealerweise mahlst du Buchweizen, Hirse, Reis und Leinsamen frisch. Statt normalen Buchweizen kannst Du auch gekeimten Buchweizen, den Du vorher gut trocknen lässt, verwenden. Dann ist es deutlich basischer und nährstoffreicher. Das Mahlen funktioniert z.B. auch mit einem guten Mixer. Dann jede Sorte einzeln mahlen, den Leinsamen mit der Hirse.

Das Mehl mit dem Backpulver, Salz, Kurkuma und Pfeffer gut vermischen.

Das Öl, Wasser und evtl. veganes Joghurt gut darunter rühren (Handrührgerät). Soviel Wasser verwenden, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der kaum mehr klebt.

Eine große Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und ein wenig festdrücken. Dann mit einem Messer das Brot einschneiden.

Im Backofen bei 200 Grad Ober/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Stäbchenprobe machen, ob es gar ist. Notfalls das Brot mit Backpapier vorsichtig aus der Form nehmen und prüfen ob es beim Dagegen Klopfen leicht hohl klingt, dann ist es gar.

Gut auskühlen lassen vor dem Anschneiden. Damit es nicht austrocknet direkt nach dem Backen in Küchenkrepp und danach in ein Küchenhandtuch wickeln.