

**BISSEN
BESSER**

Quinoabrot

Zubereitung

20 MIN

Gesamt

3H 20 MIN

Schwierigkeit

MITTEL

Kalorien / Portion

285 KCAL

ZUTATEN | 12 Portionen

150 g	Quinoa
2 EL	Leinsamen, geschrotet
0,5	Hefewürfel
1 EL	Ahornsirup
80 g	Reismehl
120 g	Buchweizenmehl
100 g	Maismehl
1 TL	Salz
25 g	Flohsamenschalen
120 g	Haselnüsse, ganz
300 ml	Buttermilch
40 ml	Haselnussöl
3 EL	Sesam

ZUBEREITUNG

- 1 Quinoa in ein feines Sieb geben, kalt abspülen und zusammen mit den Leinsamen in einem Topf mit 350 ml Wasser über Nacht quellen lassen.
- 2 Hefe und Ahornsirup in 100 ml lauwarmem Wasser lösen.
- 3 Mehle, Salz und Flohsamenschalen in einer großen Schüssel miteinander vermischen.
- 4 Haselnüsse grob hacken und mit der Mehlmischung vermengen. Hefemischung, Buttermilch und portionsweise weitere 150-200 ml Wasser hinzugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Quinoa-Leinsamen-Mischung unterkneten, sodass eine zähe Masse entsteht.
- 5 Teig in eine mit Backpapier ausgekleideten Brotbackform geben und zugedeckt für ca. 2 Stunden ruhen lassen. Mit Haselnussöl einpinseln und mit Sesamsamen bestreuen.
- 6 Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 7 Quinoabrot für ca. 60 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Vollständig auskühlen lassen.

NÄHRWERTE

Nährwerte	pro Person
Energie	1.193 kj (14%)
Kalorien	285 kcal (14%)
Kohlenhydrate	2 g
Fett	14 g
Eiweiß	8 g