

Omega-3-Power-Brot

Zutaten	So geht´s
Quellmix: 410 g lauwärmer Fencheltee 15 g frische Hefe 25 g geschrotete Goldleinsamen 40 g geschälte Hanfsamen 40 g Chiasamen 15 g Flohsamenschalen 40 g Sesam 11 g Salz 1 EL Apfelessig 10 g Zucker oder Honig	... alles verrühren und rund 30 Minuten quellen lassen.
Mehlmix: 100 g Speisestärke 60 g Tapiokastärke 80 g Reisvollkornmehl 80 g Hafervollkornmehl 40 g Quinoamehl vermischen. Quellmix auf den Mehlmix schütten und verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in das Gärkörbchen legen. Rund 30 Minuten Ruhezeit
	Backofen vorheizen (mit Topf) 230 Grad
	Teigling in den Topf oder auf das Blech stürzen.
Backen:	230 Grad - 50 bis 60 Minuten Nach 30-40 Minuten den Deckel abnehmen und das Brot ohne Deckel fertig backen.
	Auf einem Gitter abkühlen lassen.



Viel Vergnügen und Erfolg beim Backen, sowie beste Gesundheit wünscht dir Elke :-)

Platz für kreative Ideen: