

# Buchweizen-Karotten-Walnussbrot

 **glutenfrei**



## Zutaten:

400 g Buchweizen-Mehl  
 220 g Finax Universal Mehl glutenfrei  
 550 ml warmes Wasser  
 1 Pkg. Trockenhefe oder ½ Pkg. Germ  
 2 TL Sauerteigpulver glutenfrei  
 1 TL Brotgewürz  
 2 TL Salz  
 2 TL Psyllium (Flohsamen)  
 90 g Karotten (grob raspelt)  
 90 g Walnüsse (gehackt)  
 Leinsamen und Sesam (zum Bestreuen)

## Zubereitung:

Karotten grob raspeln und Walnüsse grob hacken. Wasser und die Hefe in der Rührschüssel auflösen und mit den restlichen abgewogenen Zutaten (außer Karotten und Walnüsse) 5 Min. mit der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Danach die Karotten und Nüsse noch langsam untermischen!  
 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 25 Min. zugedeckt gehen lassen.  
 Den Brotteig nach der Ruhe zu einem Wecken formen, mit Wasser bestreichen und mit Sesam und Leinsamen bestreuen! Den Brotteig in eine Kastenform legen und ca. 30 Min. zugedeckt aufgehen lassen!  
 Den Backofen auf 250° C Heißluft vorheizen!

Das Brot nun bei 250° C ca. 8 Min. backen danach die Hitze auf 180° C reduzieren und noch ca. 40 Min. fertigbacken!  
 10 Min. vor Backende das Brot aus der Form geben und fertigbacken!  
 Wenn sich das Brot beim Klopfen an der Unterseite hohl anhört, dann ist es fertig! Auf einem Rost auskühlen lassen!  
 2 – 3 x direkt auf den Backrohrboden 3 EL Wasser hineinschütten, damit bekommt man einen schönen Dampf und das Brot wird noch besser und knuspriger und bekommt eine schöne Kruste!

Gutes Gelingen wünscht das Team von

*Vital Gourmet*

