

BUCHWEIZENBROT

★★★★☆ 4.4 bei 108 Bewertungen

Backen
mit
Christina



Auf euren Wunsch hin hab ich glutenfrei gebacken – entstanden ist dieses Buchweizenbrot. Ich bin gespannt, wie es euch schmeckt.

Zubereitung

- 1** Für den Germteig (>[Germteig](https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/) 1×1) (<https://www.backenmitchristina.at/rezepte/germteig/>) zuerst das Wasser und die Buttermilch in eine Rührschüssel geben. Anschließend das Mehl, Saaten, Salz und Germ dazugeben. 5–10 Minuten lang zu einem glatten Teig kneten und diesen ca. 20 Minuten zugedeckt rasten lassen.
- 2** Den Teig nochmal kurz durchkneten und zu einer Rolle formen.
- 3** Die Rolle in eine eingefettete Kastenform legen, mit Wasser besprühen und mit einer Körnermischung bestreuen.
- 4** Im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad ca. 40 Minuten backen.



Zutaten

FÜR 1 BROT

TEIG

- 300 g lauwarmes Wasser
- lauwarme Buttermilch
(kann aber auch durch
100 g Wasser ersetzt
werden)
- 500 g Buchweizenmehl
- 50 g Sesam
- 50 g Leinsamen
- 20 g frische Germ
- 10 g Salz