



farmgoodies
So entsteht das Gute

BUCHWEIZEN-REIS-BROT

Erstellt am 01.10.2024

Rezept von Silvia Mutz

 vegetarisch  leicht ⌚ 60 min

Lust auf ein nährstoff- und eiweißreiches Brot?
Probiere unser Buchweizen-Reis-Brot-Rezept von
Fitness Coach Silvia Mutz alias **Be a warrior**.
Eigenes Brot backen ganz ohne Weizen;
verwende Buchweizen, Reis und einen Mix aus
gesunden Samen wie Hanfsamen und
Kürbiskernen. Hol dir jetzt das Rezept und starte
mit reichlich Protein und komplexen
Kohlenhydraten in den Tag!



Du brauchst:

- 2 Tassen Buchweizen
- 1 Tasse Reis
- 1 Tasse Kernmix (Hanfsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne) geröstet
- 1-2 TL Salz
- je 1 TL Anis, Fenchel, Kümmel und Koriander
- 3 EL Kokosfett geschmolzen

Zubereitung:

1. Buchweizen und Reis für 2 Stunden im Wasser einweichen, gut abspülen und in einem Powermixer mit wenig Wasser zu einer Paste zermahlen.
2. Die Paste über Nacht bei Zimmertemperatur in einer Schüssel zugedeckt mit einem Geschirrtuch stehen lassen.
3. Am nächsten Tag den Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
4. Den fermentierten Buchweizen-Reis Teig mit anderen Zutaten vermengen.
5. Eine Brotform ausfetten und mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier auslegen.
6. Die Masse in die Form füllen. Das Brot wird auf mittlerer Stufe 45-50 min gebacken.

2026 © All Rights Reserved