

## **Vollkornbrot mit Hefe**

für **2 Personen**      831 g      = ca.      **3,63 €**

	Preis
300 g Buchweizenmehl	0,90 €
200 g Dinkelmehl	0,80 €
80 g Leinsamen	0,40 €
80 g Sesam	0,58 €
80 g Sonnenblumenkerne	0,40 €
25 g Salz	0,13 €
25 ml Obstessig      = 2,0 EL	0,05 €
40 g Hefe      = 1,0 Würfel	0,38 €
0,5 l lauwarmes Wasser	0,00 €

### **Zubereitung:**

Die Hefe in einem Teil der vorgegebenen Wassermenge auflösen.

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und den Teig in eine gefettete Kastenform geben.

Die Teigoberfläche mit nassen Händen glatt streichen. Anschließend 15 min. gehen lassen.

In vorgeheiztem Ofen bei 200°C etwa 1 Std. backen.

Danach Brot aus der Form stürzen und (möglichst auf einem Untersetzer) abkühlen lassen.

## **Eiweiß-Brot**

für **2 Personen**      800 g      = ca.      **10,44 €**

	Preis
400 g Mandeln (gemahlen)	6,40 €
100 g Sesam (Körner)	0,72 €
80 g Kichererbsen-Mehl	0,48 €
10 Eier (nur das Eiweiß)	2,00 €
24 g (Weinstein-) Backpulver (Bio)      =      6 TL	0,53 €
10 g Gemüsebrühe      =      2 TL	0,23 €
16 g Salz      =      2 TL	0,08 €
160 ml weißes Wasser	

### **Zubereitung:**

Die gemahlten Mandeln 1 Std. in dem heißen Wasser quellen lassen.

Sesam anrösten, abkühlen lassen und mit dem Salz und der Gemüsebrühe mischen.

Das Backpulver unter das Kichererbsen-Mehl mischen. Nun alles zu Brot-Teig kneten.

Das Eiweiß steif schlagen und unter den Brot-Teig heben.

Den fertigen Brot-Teig in eine gefettete Kastenform geben.

In vorgeheiztem Ofen bei 220°C etwa 35-45 min. backen.

Danach Brot aus der Form stürzen und (möglichst auf einem Untersetzer) abkühlen lassen.