

# Hier und heute

## **Buchweizenbrot mit selbstgemachtem Müsli**

Theresa Knipschild backt ein saftiges Brot aus Buchweizen, Leinsamen und selbstgemachtem Knuspermüsli. Es ist gesund, glutenfrei und lecker. Das schmeckt nicht nur Menschen, die auf Weizen oder Roggen verzichten wollen.

### **Das Rezept**

(von Theresa Knipschild für eine Kastenform von 24 cm)

#### **Zutaten Müsli**

(ergibt ca. 570 g)

- 400 g gemischte Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- 100 g Haferflocken, kernig
- 70 g Kokosöl
- wer mag: 100 g ungeschwefelte Trockenfrüchte z.B. Datteln
- wer mag: ½ TL Zimt

#### **Zubereitung**

Kokosöl in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen. Nüsse grob hacken und in eine Schüssel geben. Wer mag, gibt etwas Zimt dazu.

Nun die Nüsse mit dem Kokosöl vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 180°C Umluft 9-12 Minuten goldbraun, knusprig backen. Nach dem Backen erst die Trockenfrüchte zugeben.

#### **Tipps**

- Die Zutaten ergeben mehr Müsli als für das Brot benötigt wird
- Das Müsli können Sie auch mit Nüssen nach eigenem Geschmack zubereiten
- Das Müsli passt zu Kokosmilch, Kokosjoghurt, Mandelmilch oder Mandeljoghurt
- Auch mit frischem Obst lässt sich das Müsli genießen

#### **Zutaten Buchweizenbrot**

- 300 g Buchweizenmehl
- 250 ml Wasser für die Quellung der Leinsamen und 150 ml fürs Brot
- 200 g Müsli
- 6 EL Leinsamen
- ca. 50 g Kerne nach Geschmack für Brotoberfläche, z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- 10 g Salz
- 2 EL Olivenöl
- 10 g Backpulver

#### **Zubereitung**

Zuerst Leinsamen mit 250 ml Wasser mischen und 20 Minuten quellen lassen.

Nun Buchweizenmehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Olivenöl, gequollene Leinsamen und 150 ml Wasser zugeben. Mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu einem Teig verkneten. Dieser Teig klebt etwas und erinnert an einen Kuchenteig. Das Müsli zugeben.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kastenform mit Olivenöl auspinseln und mit Buchweizenmehl bestäuben. Die Hälfte der Kerne am Boden der Backform verteilen – das ergibt später eine „Kernkruste“. Den Teig in die Form geben, die Oberfläche des Brotes mit etwas Wasser bepinseln und die restlichen Kerne eindrücken. 30 Minuten bei 200°C backen, danach bei 170°C weitere 30 Minuten backen.

# Hier und heute



## Tipp

- Alternativ können Sie das Brot auch mit Dinkelmehl backen. Dafür im Rezept Buchweizenmehl durch 350 g Dinkelmehl ersetzen, Teig drei Minuten kneten und die Backzeit um zehn Minuten verlängern. Dinkelmehl ist günstiger als Buchweizenmehl, hat aber nicht so einen kräftigen Geschmack wie Buchweizen und ist nicht glutenfrei.