

BUCHWEIZENBROT MIT KERNEN



VEGAN



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI

Mit diesem Winterbrot und unseren biozentrale Aufstrichen wird die Brotzeit perfekt!



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Arbeitszeit
65 Minuten



Anlass
Backen



Zutaten für 1 Brot:

- 100 g biozentrale Buchweizenmehl
- 50 g Dinkelmehl
- 100 g biozentrale Haferflocken kernig
- 100 g grob gehackte Samen, Kerne und Nüsse, z. B. biozentrale Sonnenblumenkerne
- 250 g pflanzlicher Joghurt
- 1 Pck. biozentrale Ei-Ersatz
- 50 ml Sprudelwasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL biozentrale Backpulver Weinstein

Zubereitung

1. Mehl und Backpulver sieben und mit den restlichen trockenen Zutaten vermengen. Eine Prise Salz hinzufügen.
2. Nun den Ei-Ersatz nach Packungsanleitung zubereiten und unter den pflanzlichen Joghurt heben.
3. Die trockenen Zutaten mit der cremigen Masse vermischen. Alles gut verkneten, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Bei 175 °C für ca. 50 Minuten auf Ober-/Unterhitze backen.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 1