



Beate Stach

**E-Mail:** [stach@glutenfrei-lebenswelt.de](mailto:stach@glutenfrei-lebenswelt.de)

**Glutenfrei-Lebenswelt bietet Ihnen folgende Rezepte von "A bis Z" zum Nachbacken an:**

### **Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen (© Frau Monchine)**

Zutaten Teig:

100 g Buchweizenmehl 150 g Buchweizengrütze 100 g Kartoffelmehl 50 g Reismehl 100 g Maisgrieß 1¼ Teelöffel Salz 500 g Buttermilch 80 g Rübenkraut 1 Prise Zucker 1 ½ Würfel frische Hefe 100 g Sonnenblumenkerne 50 g Leinsamen 50 g Sesam

Backtipps:

die Buttermilch leicht erwärmen und die Sonnenblumenkerne, Sesam sowie Leinsamen, Zucker, Rübenkraut, Salz und Hefe vorsichtig unterrühren und bei 50 Grad C. im Backofen circa 30 min gehen bzw. quellen lassen danach mit den restlichen Zutaten (o.g. Mehlsorten) mit einem Mixer (Knethaken) zu einem Hefeteig verkneten den Teig in eine gefettete Brotbackform füllen, in den nicht vorgeheizten Backofen stellen und abschließend bei 150 Grad C. (Umluft) circa 2 Std. backen (2. Schiene von unten) gut auskühlen lassen

Guten Appetit!