

HANFBROT

ZUTATEN

- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g Dinkelmehl
- 80 g Hanfmehl
- 50 g Dinkel- oder Haferflocken
- 50 g Hanfsamen, geschält
- 2 TL Salz
- 1 EL fertiges Brotgewürz (Fenchel, Anis, Koriander, Kümmel – fein gemahlen)
- 2 P. Trockenhefe
- 125 g Magertopfen/Magerquark
- 500 ml Buttermilch 1%
- ♥
- 1 EL Hanfsamen zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Alle Mehlsorten, Dinkel- oder Haferflocken, Hanfsamen, Salz und Brotgewürz in eine Mixschüssel geben und durchmischen.
- Dann erst die Trockenhefe dazu geben (diese soll nicht direkt mit Salz zusammenkommen) und ebenfalls untermengen.
- Topfen und Buttermilch hinzugeben und die Masse mit dem Germteig-Kneithaken gut durchkneten, bis sich eine Teigkugel rund um den Haken bildet.
- Den Teig in eine Silikon- oder Brotform füllen, die Oberfläche mit wenig lauwarmem Wasser (mit der Hand) befeuchten, die Hanfsamen darüber streuen und leicht andrücken.
- Zugedeckt etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- Backofen auf 180° C vorheizen. Das Hanfbrot 55 Minuten backen.



www.sugarandrose.org facebook.com/sugarandrose