

# Hafer-Buchweizen-Hirsebrot

mit Karotten – glutenfrei, vegan

**Menge:** 1 grosses Brot oder 2 kleine / ca.600 g

**Zeitaufwand:** ca. 15 Min. + gehen lassen 30-60 Min. + Backen 35-40 Min.

Bei glutenfreien Broten ist es für ein gutes Backergebnis wichtig, die Zeiten einzuhalten!

## Zutaten

150 g	Hafermehl (Haferflocken zu Mehl mahlen)
100 g	Buchweizenmehl (Buchweizen zu Mehl mahlen)
100 g	Hirse- oder Teffmehl (Hirse zu Mehl mahlen)
(1 EL	Brotgewürz, optional: Kümmel, Anis, Fenchel)
70 g	Sesamsamen
40 g	Sonnenblumenkerne
1,5 EL	Leinsamen, geschrotet
1,5 TL	Meersalz oder Himalaya Steinsalz
1 Packung	Trockenhefe
<hr/>	
100 g	Karotten, grob gerieben
450 ml	lauwarmes Wasser



## Zubereitung

1. **Mehl** mit der **Hefe** und **allen trockenen Zutaten** mischen. **Karotten** hineinreiben.
2. Lauwarmes **Wasser** begeben und alles gut mischen. Der Teig hat die feuchte Konsistenz eines Kuchenteiges.
3. Den Teig in eine mit **Ghee** oder **Kokosöl** ausgepinselte Form geben oder mit Backpapier auskleiden. (Eine Kartonform ist zu instabil, eine beschichtete Kuchen- oder Gratinform ideal).
4. Die Masse 30-60 Min. in der Brotform bei Zimmertemperatur quellen lassen. (Oder über Nacht im Kühlschrank. Vor dem Backen mind. 30 Minuten bei Zimmertemperatur stehenlassen!)
5. Den Ofen auf 240° aufheizen, das Brot hineinstellen, Temperatur sofort auf 190° reduzieren und 35-40 Min. auf mittlerer Schiene backen.
6. Für ein knusprigeres Brot ein ofenfestes, mit Wasser gefülltes Gefäss hineinstellen.
7. Das Brot aus der Form lösen, Klopfprobe machen: Wenn es hohl tönt, ist das Brot perfekt, ansonsten nochmals 5-10 Min. in den Ofen legen. Oder mit einem Spiess hineinstecken; wenn er sehr klebrig ist, nochmals 10 Min. backen.
8. Vollständig auf einem Gitter auskühlen lassen und in einem Küchentuch oder Brotpapierbeutel aufbewahren. (Da es ein feuchtes Brot ist, könnte es sonst schimmeln, **nie luftdicht verpacken!**)

## Tipps

- Trockenhefe funktioniert bei glutenfreien Broten besser als frische Hefe. Sie lässt sich besser im Teig verteilen.
- Dieses Brot wird noch knuspriger, wenn man es toastet!
- Haltbarkeit: 3-4 Tage