



BANANEN-KAMUT-BROT

Selbst gemacht schmeckt doch am besten – das gilt auch für Brot.

Für das Brot:

ZUTATEN

500g Kamut
80g Topinambur-Pulver
7g Trockengerm
60g Haferflocken
2EL Bananenflocken
2EL Leinsaat
2EL Sonnenblumen-Kerne
2TL Koriander
1/2 Tonkabohne
1TL Salz
500ml Wasser



1 Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 Kamut, Koriander und Tonkabohne in die Getreidemühle geben und fein mahlen. Den Hafer in einen Flocker geben und flocken.

3 Gewürzmehl, Haferflocken, Germ, Topinambur-Pulver, Bananenflocken, Leinsaat, Sonnenblumen-Kerne, Salz und Mineralwasser in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten.

4 Einen Leib formen, diesen mit Mehl bestäuben und auf der Oberseite mit einem Messer leicht einritzen.

5 Den Brotlaib auf ein Blech mit Backpapier legen und für ca. 60 Minuten im Ofen bei Ober- & Unterhitze backen. Temperatur abschalten, Ofentüre öffnen und das Brot weitere 10 Minuten ziehen lassen.

