

Grundrezept

„Protein-Mix-Brötchen mit Keimlingen

- bekömmlich und Gluten frei“

1 Glas Protein-Mix Sprossen von sprossensamen.ch (Buchweizen, Beluga-, Berg- und grüne Linsen) aus 250 g Samen (ergeben ca. 750 g Keimlinge)

Vorbereitung:

Die Protein-Mix-Mischung im Biosprosser-Keimglas 10 Stunden einweichen, dann Wasser abgießen, noch einmal kurz abspülen und dann an Luft und Licht (nicht pralle Sonne!) stehen lassen. Nach etwa 12 Std. nochmal kalt abspülen und weiter keimen lassen, bis der Spross hervorkommt. Sind die Sprossen so groß wie das Korn selbst, können sie verwendet werden oder gekühlt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zutaten:

300 g Reismehl
200 g Buchweizenmehl
1 EL gemahlene Flohsamenschalen
1 EL Salz
50 g Leinsamen, hell
50 g Chiasamen
1/8 Würfel Hefe
Ca. 650 g Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten sehr gut verkneten und mindestens 4 Std. ruhen lassen. Die Keimlinge untermischen und weitere Geschmackszutaten nach Wahl. Den Teig Häufchen weise in die mit Backpapier ausgelegte Baguette Form setzen. Den Ofen vorheizen auf 230°C. Die Baguette oder Brötchen mit Wasser benetzen, mit Ölsaaten bestäuben, quer einritzen und in den Ofen schieben. Dabei den Backofen auf 220°C hinunter stellen und 30 – 35 Minuten (je nach Dicke und Größe) backen.

Abwandlung:

Saftiges Quinoabrot (oder Hirse) Gekochtes Quinoa oder Hirse in doppelter Menge Wasser mit Prise Salz ausquellen lassen und untermischen

Kartoffelbrot 2 Pellkartoffeln (ca 200g) hineinreiben

Zucchini Brot 1 kleine Zucchini ins Brot raspeln