



BIO MIT HAND UND HERZ!

Buchweizenbrot mit Karotten und Kürbiskernen

Zutaten für ein Laib

500 g	Werz Buchweizen Vollkorn Mehl	2 EL	Apfelessig
50 g	Werz Erdmandel Flocken	3 EL	Werz Reissirup
17 g	Werz Weinstein Backpulver	100 g	Karotte, geraspelt (ca. eine Große)
6 EL	Lauwarmes Wasser	100 g	Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne, gemischt
2 EL	Werz Chia Samen	für die Römertopfform Pane	
2 TL	Meersalz	1 EL	Werz 4-Korn Vollkorn Brösel
350 ml	Reisdrink		pflanzliche Margarine



glutenfrei



vegan

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C Ober- Unterhitze vorheizen und eine Schale mit Wasser auf den Backofenboden stellen. Die Chia Samen mit dem lauwarmen Wasser verrühren und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Nach Die gallertartige Masse bindet später den Teig. Den **Römertopf Pane** eine Minute unter den Wasserhahn halten und von allen Seiten bewässern, anschließend mit der Öffnung nach unten zur Seite stellen.

In einer großen Rührschüssel das Werz Buchweizen Vollkorn Mehl, die Werz Erdmandel Flocken, das Werz Weinstein Backpulver und das Meersalz gut vermischen. Danach den Reisdrink, den Apfelessig den Werz Reissirup, die gequellten Chia Samen, die Kürbiskerne und die geraspelte Karotte hinzugeben und zu einem Teig verarbeiten. Der Teig hat die Konsistenz von einem etwas festeren, aber streichfähigen Kuchenteig.

Den **Römertopf Pane** nun mit ein wenig pflanzlicher Margarine einstreichen und mit Paniermehl bestreuen. Im Anschluss den Teig in die Form geben und mit einem Teigschaber gleichmäßig verteilen.

Das Brot wird 50 Minuten im Ofen auf der zweiten Schiene gebacken. Da Backöfen unterschiedlich temperieren, gerade zum Ende der Backzeit den Bräunungsgrad kontrollieren und ggf. die Hitze auf 180 Grad herunterstellen. Nach 30 Minuten Backzeit kann man das Brot der Länge nach ein wenig einschneiden. Sobald das Brot fertig gebacken ist, aus der Römertopfform stürzen und abkühlen lassen.

Guten Appetit!



Schaut auch auf Instagram und Facebook nach Inspirationen und Rezeptideen.
Hast Du Rezeptideen für uns? Sende eine Mail an: info@werz.bio



www.wertz.bio



DE-ÖKO-007