



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten:

650 g Roggenvollkornmehl
100 g Hanfmehl
500 g Sauerteig
20 g Germ
50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesam
20 g Salz
20 g Brotgewürz
650 ml lauwarmes Wasser
Hanfsamen

Mein persönlicher Tipp

Hanfmehl enthält ca. 50 % hochwertiges Eiweiß und wird deshalb auch oft als Hanfprotein angeboten.:

Anita Winkler

Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin aus der Südsteiermark

Quellen:

- Anita Winkler: *Seminarrezept*

Hanfbrot mit gerösteten Ölsaaten

Zubereitung

- Die Ölsaaten in einer Pfanne trocken rösten und dabei immer wieder schütteln.
- Wenn sie heiß sind und zu duften beginnen, von der Herdplatte nehmen und überkühlen lassen.
- Alle Zutaten zu einem Teig verkneten.
- Teig zugedeckt gut aufgehen lassen.
- Teig in zwei befettete Kastenformen geben, Oberfläche mit Wasser besprühen und mit Hanfsamen bestreuen.
- Brot nochmals kurz aufgehen lassen.
- Bei 250°C im vorgeheizten Backofen mit Schwaden 10 Minuten backen, danach bei 180 ° noch 40 Min. fertigbacken.