

Unser Rezept für proteinreiches, glutenfreies Rote-Linsen-Brot:

280 g Rotes Linsenmehl

240 ml lauwarmes Wasser

2 Eier

1/2 Tasse Chiasamen

1/2 Tasse Sonnenblumenkerne

1/2 Tasse Sesamsamen

2–3 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Trockenhefe

Die Hefe in 240 ml lauwarmem Wasser aufgehen lassen. In der Zwischenzeit 280 g rotes Linsenmehl, 1/2 Tasse Chiasamen, 1,2 Tassen Sonnenblumenkerne (oder Kürbis-), 1/2 Tasse Sesamsamen, 2–3 Teelöffel Salz und 2 Eier in eine Schüssel geben. Alles vermischen und die Hefemischung hinzufügen. Mit einem Mixer zu einem Teig verrühren. An einem warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf ca. 200 °C vorheizen und einen Topf mit Wasser hineinstellen. Ca. 40 Minuten backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Hofladen Eden aus Frankreich