

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

280 g Rotes Linsenmehl

300 ml lauwarmes Wasser

3 Eier

1/2 Tasse Chiasamen

1/2 Tasse Sonnenblumenkerne

1/2 Tasse Sesamsamen

1,5 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Trockenhefe

Die Hefe in 300 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, 1,5 Teelöffel Salz und 3 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. 180 °C vorheizen und ca. 50 Minuten backen.

Guten Appetit wünscht Ihnen Hofladen Eden aus Frankreich