

Proteinbrot mit Hanfprotein

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit 70 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

425 g Weizen- bzw.
Dinkel-Vollkornmehl

450 ml Lauwarmes Wasser

8 g Trockenhefe

150 g ungeschälte oder geschälte
Hanfsamen

2 EL Apfelessig

75 g Hanfprotein Pulver

2 TL Salz



Zubereitung

Wasser und Hefe zusammenrühren. Hanfproteinpulver, Weizen- bzw. Dinkel-Vollkornmehl, geschälten Hanf, Apfelessig und Salz mit dem Wasser und der Hefe verkneten. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben (der Teig muss zuvor nicht gehen). Den Brotteig in der Form in den nicht vorgeheizten Ofen stellen und bei 200 °C Ober- und Unterhitze für etwa 60 Minuten backen. Das Brot vor dem Entnehmen aus der Form mindestens eine Stunde auskühlen lassen.