

Chia-Brot

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

100 g	Chiasamen
50 g	Chiamehl
400 ml	Lauwarmes Wasser
50 g	Maismehl
50 g	Reismehl
50 g	Haferflocken
50 g	Buchweizenmehl
50 g	Teffmehl
50 g	Leinsamenmehl
50 g	Kokosmehl
2 TL	Salz
1,5 TL	Rohrzucker
1 TL	Brotgewürz
1	Würfel Frische Hefe
3 EL	Joghurt



Zubereitung

Chiasamen mit 200 ml lauwarmen Wasser übergießen und einweichen. Chiasamenmehl auch mit 200 ml lauwarmen Wasser übergießen und einweichen. Beide Ansätze mehrmals umrühren und mindestens 15 bis 20 Minuten vorquellen lassen, bis eine gelartige Masse entstanden ist. Alle weiteren Mehle trocken miteinander verrühren und dann Salz, 1 TL Rohrzucker und Brotgewürz dazugeben. Hefe in lauwarmem Wasser mit etwas Rohrzucker und 1 EL Reismehl verrühren, Joghurt unterrühren (zur Säuerung). Diesen Hefe-Ansatz 30 bis 60 Minuten an einem warmen Platz abgedeckt stehen lassen, bis die Hefe reanimiert ist und schäumt. Alle Zutaten, einschließlich der vorgequollenen Chiasamen und des Chiasamenmehles in einer Rührschüssel zusammenfügen und zu einem homogenen Teig

verkneten. Der Teig sollte geschmeidig sein und nicht zu sehr kleben; falls er zu trocken ist, ggf. etwas Buttermilch oder Wasser hinzugeben.

Den fertigen Brotlaib in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben und gleichmäßig andrücken. Die Teigoberfläche mit etwas Wasser bepinseln. Den Teigling im Backofen (bei ca. 30 °C) oder an einem warmen Platz für mindestens 1 Stunde aufgehen lassen. Der Teig hebt sich durch die Hefe auf etwa das doppelte Volumen. Den Brotlaib mit Haferflocken bestreuen und für ca. 45 Minuten im Backofen bei 250°C vorbacken; anschließend vorsichtig aus der Backform herauslösen und noch einmal ca. 30 bis 45 Minuten im Backofen (ohne Backform) ausbacken, bis sich äußerlich eine braune, knusprige Rinde gebildet hat. Das Brot herausnehmen, abkühlen lassen und erst anschneiden, wenn es völlig ausgekühlt ist.

Hinweise

Damit es länger frisch bleibt, sollte es im Kühlschrank gelagert werden.