

Proteinbrot mit Hanfprotein

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit 70 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

2 TL Salz
75 g Hanfprotein Pulver
425 g Vollkornmehl
450 ml Lauwarmes Wasser
8 g Trockenhefe
150 g Hanfsamen ungeschält
2 EL Apfelessig



Zubereitung

Wasser und Hefe zusammenrühren. Hanfproteinpulver, Vollkornmehl, geschälten Hanf, Apfelessig und Salz mit dem Wasser und der Hefe verkneten. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben. Den Brotteig in der Form in den unvorgeheizten 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.

Hinweise

Durch die ungeschälten Hanfsamen ist das Brot "crunchy". Für ein weicherer Brot können auch geschälte Hanfsamen verwendet werden.