

Proteinbrot mit Mandelmehl

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

190 g Dinkelmehl
40 g Mandelmehl
180 ml Warmes Wasser
30 g Gehackte Walnüsse
30 g Gehackte Mandeln
35 g Chiasamen
6 g Salz
4 g Trockenhefe



Zubereitung

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen und nach und nach das warme Wasser hinzufügen. Die Masse mit dem Knethaken oder den Händen kneten bis der Teig gleichmäßig ist und nicht mehr stark am Rand der Schüssel kleben bleibt. Die Backform einfetten und den Teig hineinfüllen. Anschließend mit einem feuchten Tuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Den Ofen in der Zwischenzeit auf 200 °C vorheizen. Die Backform einfetten, den Teig hineingeben und das Brot zirka 50 Minuten backen. Nach der Backzeit das Brot auskühlen lassen, aus der Backform nehmen und ofenfrisch genießen.