



Süßlupinen-Kastanien-Brot

Zutaten

100 g Süßlupinenmehl

180 g Tapiokastärke

200 g Kastanienmehl

1 Würfel Hefe

2 Teelöffel Dattelsucker

1.5 Teelöffel Salz

2 Esslöffel Rapsöl

250 ml lauwarmes Wasser

50 g Chiasamen

Körner nach Belieben

Zubereitungszeit: 2 h 15 min

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 3 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Gib die Mehle, Stärke und Salz in eine Schüssel und mische die Zutaten.

2.

Drücke danach eine kleine Kuhle in die Mischung und gib Hefe, Dattelsucker und 3 EL lauwarmes Wasser hinein.

3.

Rühre den Vorteig mit etwas Mehl vom Rand der Kuhle an und lasse ihn 15 Minuten gehen.

4.

Vermische in der Zwischenzeit 125 ml lauwarmes Wasser mit den Chiasamen und lasse sie quellen.

5.

Gib das so entstandene Chia-Gel und das restliche Wasser zum Teig und verknete alles gründlich mit einer Küchenmaschine. Bei Bedarf kannst du die Wassermenge erhöhen.

6.

Lasse den Teig jetzt 45 Minuten gehen, knete danach nochmal gut durch und lasse ihn nochmals weitere 60 Minuten gehen.

7.

Heize den Backofen auf 170 °C Ober- / Unterhitze vor, fülle den Teig in eine Kastenform und backe das Brot zunächst für 15 Minuten an.

8.

Erhöhe die Temperatur nun auf 200 °C und backe das Brot für ca.

30-35 Minuten fertig.

Lasse das Brot gut auskühlen, bevor du es anschneidest und eine

Scheibe genießt.