

NUSSBROT

Zutaten
(für ca. 25 Scheiben)
Kastenbackform 30 cm
500 ml Buttermilch
30 g Frischhefe
2 – 3 EL Rübenkraut
375 g Weizenvollkornmehl
50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
75 g Walnüsse
75 g Haselnüsse
2 EL Chiasamen
2 EL geschroteter Leinsamen
2 – 3 TL Salz
40 ml Albaöl (35 g)
100 ml Wasser
Belag:
100 g Nuss- und Samenmischung

Zubereitung
Buttermilch leicht erwärmen. Hefe zerbröckeln, mit dem Rübenkraut in die lauwarme Buttermilch geben und mit einem großen Löffel verrühren.
Mehl, Kerne, Nüsse, Samen, Salz, Albaöl und Wasser dazu geben und unterrühren. Der Teig ist klebrig.
Die Backform an den kurzen Seiten mit Albaöl einfetten. Mit Backpapier so belegen, dass die kurzen Seiten frei bleiben und an den langen Seiten ausreichend Backpapier zum Abdecken des Brotes verbleibt.
Den Teig in die Form geben, glatt streichen und mit der Nuss-Samen-Mischung bestreuen. In den kalten Backofen stellen und etwa 30 Minuten gehen lassen.
Backen: ca. 2 Stunden bei 160 °C Ober- und Unterhitze auf der untersten Schiene. **Nach ca. einer Stunde** das Brot mit dem überhängenden Backpapier abdecken und dieses mit einem Holzstäbchen fixieren.
Zum Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen eine Garprobe machen.
Das Brot abkühlen lassen, aus der Form nehmen, das Backpapier entfernen und auf einem Rost auskühlen lassen.

Tipp
Das Brot, das in zwei oder drei Tagen nicht verzehrt wird, kann im ganzen Stück oder in Scheiben geschnitten eingefroren werden.
Statt Weizenmehl können Sie auch Dinkelvollkornmehl verwenden.

Nährwertinformation pro Scheibe:
166 kcal | 10 g Fett | 6 g Eiweiß | 16 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®