

Kurkuma-Brot

Zutaten:

150g Dinkelmehl

100g Buchweizenmehl

3TL Backpulver

2TL Salz

2TL Süße (Zucker oder Sirup)

1-2 TL Kurkuma

1/2 TL gemahlener Pfeffer

optional: 1/2 TL Safran

optional: Kräuter wie z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian...

180ml Hafermilch

4 EL Rapsöl

1 EL Apfelessig



Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten mischen. Alle flüssigen Zutaten mischen, zu den trockenen Zutaten geben und zu einem cremigen Teig verrühren.

Eine Backform gut einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig in die Form geben - er sollte eine max. Höhe von 2cm in der Form haben.

Bei 180°C für ca. 25-30 min backen, bis sich auf der Oberfläche des Brotes leichte Risse zeigen.

Das Brot aus dem Ofen nehmen und ca. 10 min auskühlen lassen bevor es aus der Backform genommen wird.

Nährwertangaben pro 100g:

258 kcal; 38,2 g Kohlenhydrate; 8,7g Fett; 4,8 g Eiweiß/Protein

1 Scheibe à 30g = 78 kcal