



## Buchweizen-Kastanienbrot

### Zutaten:

- 220g Buchweizenmehl
- 130g Kastanienmehl
- 50g Kürbiskerne
- 50g Buchweizen, ganz
- 80g Leinsamen
- 50g ungeschälte Hanfsamen
- 3 EL Chiasaat
- 5 EL Flohsamenschalen
- 1 EL Salz
- 1 geh. EL Brotgewürz
- 1 Pck. Backpulver
- 400ml Sprudelwasser
- 2 mittelgroße rohe Kartoffeln

### Zubereitung:

Alle Zutaten (in trockenem Zustand) gut vermengen. Anschließend 3 EL flüssiges Kokosöl, 400 ml Sprudelwasser und 2 mittelgroße Kartoffeln dazugeben und die Masse mit den Händen oder in der Küchenmaschine gut durchkneten. Den Teig zu zwei Broten formen und diese mindestens eine, besser mehrere Stunden (oder z.B. über Nacht) ruhen lassen.

Den Backofen auf 175° C vorheizen und die Brote 50 Minuten bis 1 Stunde backen (Die Backzeit kann sich je nach Ofen etwas unterscheiden).

