

Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Weihnachtsbrot

Ich muss ja glutenfrei essen. Und was mir am meisten fehlt ist richtig körniges Vollkornbrot. Das hier ist ein glutenfreies und histaminarmes Vollkornbrot-Rezept. Man kann das recht einfach an eigenen Vorlieben und Verträglichkeiten anpassen, in dem man einzelnen Zutaten austauscht. Ich hab hier eine „weihnachtliche“ Version gemacht und Lebkuchengewürz und Cranberries dazu gegeben. Aber ohne das Gewürz und Rosinen oder anderen getrockneten Früchten ist es ein ganz normales Vollkornbrot.

Ja – es sind ziemlich viele verschiedenen Saaten und Nüsse drin – aber tatsächlich habe ich das alles Standardmäßig zu Hause. Das liegt vielleicht daran, dass ich vegan lebe und sowieso glutenfrei esse. Da gehört das alles in den Standard Vorratsschrank. Falls ihr die Zutaten extra kauft und danach nicht wisst, was ihr mit Resten machen sollt: füttert die Vögel damit. Die lieben das alles. Ich verwende übrigens gesalzene Macadamias und Pistazien. Ich mag das Salzige im Teig.

Zutaten für 1 Kastenform

- 100g Leinsamen
- 100g Sesamsamen
- 100g Mandeln
- 150g Kürbiskerne
- 100g Macadamias
- 50g Pistazien
- 50g Cranberries
- 50g vegane Butter/Margarine
- 150g veganer Streukäse
- 50 ml Pflanzenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 50g Muscovadozucker (oder Rohrohrzucker)
- 200g Erdmandelmehl
- 4 Schnapsgläser Pflanzenmilch



1. Den Leinsamen mit Wasser vermischen und 1 Stunde quellen lassen.
2. Alle anderen trockenen Zutaten abmessen und vermischen.
3. Leinsamen, Öl, Margarine und Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen.
4. In eine Kastenform füllen und bei 180 Grad Umluft etwa 60 min backen.

