

Rohkostbrot



ZUBEREITUNG

Zunächst die Walnüsse und den Buchweizen abtropfen lassen und im Anschluss mit einem Stabmixer fein pürieren. Stellen Sie die Mischung zunächst zur Seite.

Danach mixen Sie ebenfalls die Leinsamen fein und stellen diese zur Seite.

Geben Sie die Zucchini zusammen mit dem Wasser in den Hochleistungsmixer, fügen Sie Kreuzkümmel und Salz hinzu und pürieren Sie die Menge sehr fein. Dies ist auch mit dem Stabmixer möglich.

Nun fügen Sie alles zusammen mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig zusammen. Den Teig 30 Minuten ziehen lassen, anschließend in Frischhaltetoile einwickeln und einen schönen Laib formen. Die Folie entfernen und bei 42°C im Dörrgerät oder im Ofen ca. 12 Stunden trocknen.

Danach den Laib vorsichtig in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Scheiben zurück auf das Dörrblech oder in den Ofen legen und weitere 8 Stunden trocknen.

ZUTATEN

250 g Buchweizen,
geschält,
eingeweicht
(2-3 Stunden)

100 g Walnüsse,
eingeweicht
(2-3 Stunden)

50 g Sonnenblumenkerne
(oder Hanfsamen,
geschält)

100 g Leinsamen

1 Zucchini (120g)

30 g Rosinen

1 TL Kreuzkümmel

150 ml Wasser

Salz

Arbeitszeit:

30 Minuten

Dörrzeit:

20 Stunden

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk