

Kürbisbrot ohne Hefe

Rezept für eine basenüberschüssige Ernährung



Zutaten für 1 Kastenform

- ca. 500 g Hokkaido Kürbis Bruttogewicht (=300 g Kürbispüree)
- 500 g Ur-Dinkelvollkornmehl* (Ur-Dinkel ist weitaus gesünder, siehe auch dazu meinen Blog Beitrag über Dinkelmehl. Das Rezept funktioniert aber auch mit herkömmlichen Dinkelmehl)
- 1 Pck. Weinsteinbackpulver
- 200 ml Wasser
- 2 EL naturtrüber Apfelessig*
- 10 g Natursalz*

Zubereitung

- Kürbis waschen, vierteln, entkernen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten weich garen. Anschließend die Pelle entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Stabmixer* fein pürieren. Es müssen 300 g Kürbispüree übrigbleiben.
- Mehl* und Backpulver in einer Schüssel vermischen.
- Kürbispüree und die anderen Zutaten dazugeben. Alles mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten.
- Einen länglichen Brotlaib formen und in eine gefettete Kastenform* geben. Mit einem scharfen Messer obendrauf längs einschneiden.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für 55 Minuten backen.

TIPP: Das Brot hält ein paar Tage frisch, kann aber auch problemlos eingefroren werden.

*= Werbung