

Hanfbrot

von Iris Berger

2 2/3 T (400 g) Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
1 Pk. (200 g) Hanfmehl
6 EL Hanfsamen
1 geh. EL Salz
1 W Hefe (oder 1 Pk Trockenhefe)
1 EL Agavendicksaft oder Zucker
2 EL Essig
1/2 + 2/3 T Wasser

- Hefe mit 1/2 T Wasser und Agavendicksaft oder Zucker verrühren und 15 Minuten gehen lassen.
- Weizen- oder Dinkelmehl, Hanfmehl, Hanfsamen und Salz in einer Schüssel gut vermengen.
- Hefe, restliches Wasser und Essig zum Mehl geben und 10 Minuten gut durchkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Ist der Teig zu flüssig oder zu fest, noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben.
- Teig mit einem Tuch bedecken und 50 Minuten gehen lassen.
- Teig zu einem Brotlaib formen, auf der Oberseite quer mit einem Messer einritzen und im kalten Backofen weitere 50 Minuten gehen lassen.
- 30 Minuten bei 250° C, 35 Minuten bei 200° C backen.
- Ab und zu mit Wasser besprühen.

Tip: Wenn der Teig in einer Knetmaschine geknetet wird, die Hanfsamen erst gegen Ende des Knetvorgangs zugeben, da sie sonst zerstört werden. Das Besprühen des Brotes kann am besten mit einem Blumensprayer durchgeführt werden.

Paßt zu: Sonnenblumencreme (sonnenblumencreme/) und Tomatenscheiben.