



Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 1 Personen

Chia Brot

Chia Brot

250 g Weizenmehl (Typ 405 oder 550)

50 g Rinatura Chiasamen Bio

1 Packung Trockenhefe (ca. 7 g)

1 Teelöffel Salz

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

250 ml lauwarmes Wasser

30 g Rinatura Sonnenblumenkerne geschält Bio

Chia Brot

1.

In einer Schüssel das Weizenmehl mit den Chiasamen vermischen. Die Trockenhefe und das Salz hinzufügen und alles gut vermengen.

Das Olivenöl und das lauwarme Wasser dazugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten, bis sich alle Zutaten gut miteinander verbunden haben. Je nach Bedarf mehr Mehl oder Wasser hinzufügen, um die richtige Konsistenz zu erreichen.

Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Teig nochmals kurz durchkneten und zu einem Laib formen. Den Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen oder in eine gefettete Brotform geben.

Das Brot im vorgeheizten Backofen für ca. 30-40 min. backen, bis es eine goldbraune Farbe hat und hohl klingt, wenn man auf die Unterseite klopft. Dabei nach circa der Hälfte der Zeit die Oberfläche des Laibs mit den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen und die Kerne leicht in den Teig drücken. Das Chia-Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen, bevor es angeschnitten wird.