

## Kornbrot

Mantler Glutenfreies-Lactosefreies Mehl



### Zutaten

- 500 g MANTLER Glutenfreies-Lactosefreies Mehl
- 400 g Sojamilch oder Wasser
- 50 g Speiseöl
- 10 g Salz
- 20 g Hefe oder
- 10 g Trockenhefe
- 150 g Sonnenblumenkerne oder
- 150 g Kürbiskerne oder
- 150 g Leinsaat

Rezeptur für 3 Brote à 450 g

**TIPP:**  
Für eine längere Frischhaltung der Brote kann man die Flüssigkeit etwas erhöhen und in Backformen backen.

### Zubereitung

Die Saaten mit 150 g Wasser und 5 g Salz aufquellen lassen.

*Stehzeit:* 2 Stunden

Alle Zutaten zu einem Teig kneten und die Saaten einzeln oder gemischt kurz untermischen.

*Teigruhe:* 10 Minuten

Den Teig in Backformen füllen und mit Saaten bestreuen.

*Garzeit:* 45 Minuten

*Backzeit:* ca. 45 Minuten im vorgeheizten Rohr

*Backtemperatur:* 220 °C