

Hanfbrot mit Pistazien

Hanfbrot mit Pistazien

Ein Rezept von [Nadine](#)

Zutaten:

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Hanfmehl
- 100 g Pistazien gemahlen
- 50 g Hanfsamen geschrotet
- 1 Pkg frische Hefe
- 1 TL Honig
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 2 TL Salz
- 2 TL Öl

So geht's

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Dinkelvollkornmehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen und die Hefe darin mit Honig und 150 ml lauwarmem Wasser vermischen. Mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 25 min. an einem warmen Ort gehen lassen, bis die Hefemischung Bläschen wirft.

Hanfmehl, Pistazien, Salz und restliches Wasser dazugeben und alles kräftig miteinander verkneten.

Eine Backform mit Öl auspinseln, Hanfsamen einstreuen und durch Drehen der Form gleichmäßig verteilen. Brotteig in die Form setzen, mit dem Geschirrtuch abdecken und nochmals 30

min. an einem warmen Ort gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 bis 220 Grad 45 min. backen. Nach Belieben zwischendurch die Oberfläche mit etwas Wasser befeuchten. Brot aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Über Nacht ziehen lassen.