

Hanfbrot

Hanfbrot

Zutaten:

- 300 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 50 g [Hanfprotein 56](#)
- ca. 1/2 Pkg. (~6g) Trockenhefe
- 25 g [ungeschälte geschrotete Hanfsamen](#) oder [geschälte Hanfsamen](#)
- ca. 1/2 TL Salz
- ca. 220 ml Wasser

So geht's

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und gehen lassen. Danach mit noch etwas Mehl (wenig Hanf- und Dinkelmehl) zu einem kleinen Brotlaib geformt und ihn auf einem Backblech noch cirka 1/4 Stunde gehen lassen.

Im vorgeheizten Backrohr zuerst bei 240 Grad Ober- und Unterhitze knappe 10 min backen, danach auf 180 Grad zurückdrehen und eine cirka 30 min fertigbacken.



Gutes Gelingen!

Rezept von [Michaela Döller-Maresch](#)