

Glutenfreies Essenerbrot

Fladenbrot, ursprünglich aus gekeimten Weizenkörnern in der Sonne getrocknet.. Namensgeber ist eine jüd. Gemeinde, die im 2. Jh. v. Chr. Entstand wo auch Jesus lebte.

0,25 kg 2Tage angekeimter Buchweizen
0,25 kg 2Tage angekeimte Quinoa
0,25 kg 1Tag angekeimte Sonnenblumenkerne
0,25 kg 1 Tag eingeweichter Leinsamen
0,25 kg 1 Tag eingeweichte geschälte Erdmandeln

1 kg Karotten
1-2 Esslöffel Salz
2EL Brotgewürze (Koriander, Fenchel, Kümmel, Anis)
Verschiedene Gewürzkräuter (Oregano...)
2EL Hefeflocken

Als erstes Erdmandeln im Mixer zerkleinern, anschließend Buchweizen und Sonnenblumenkerne mit dem Mixer zerkleinern, Karotten reiben oder Trester aus der Saftpresse und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten.(Es kann auch anderes Gemüse (rote Rüben, Sellerie..) beigegeben werden!

Auf das Backblech Butterpapier geben und den Teig dünn auftragen.

Im Dörrgerät bei ca. 38°C 16 Std trocknen

Im Backrohr bei 40°C 12-15 Std. trocknen.(nach ca. 6Std. wenden und in kleine Stücke teilen)

Ein Geschirrtuch beim Deckel des Ofens einklemmen, damit die Feuchte Luft entweichen kann!