

# LECKERES BROT AUS PIZZATEIG

Grundrezept eines Pizzateigs, abgewandelt in ein leckeres und fluffiges Brot, das garantiert lange sättigt.

## ZUTATEN

– ergeben ca. 10 kleine Pancakes –

- 550 g Mehl (Mix aus 350g Dinkelmehl, 100 g Dinkelvollkornmehl und 100 g Roggenvollkornmehl)
- 50 g Leinsamen
- 50 g Kerne (Kürbis, Sonnenblumen, Sesam)
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Salz

## ZUBEREITUNG

1. Die Trockenhefe mit dem lauwarmen Wasser und dem Kokosblütenzucker in einem Gefäß vermengen und 10 Minuten stehen lassen. Es sollte sich eine Schaumkrone bilden.
2. Parallel werden die restlichen Zutaten in einer Schüssel zusammengegeben.
3. Das Hefewasser mit in die Schüssel kippen und 10 Minuten kneten, bis ein homogener Teig entsteht, der nicht mehr klebt.
4. Mit einem Handtuch abgedeckt bei Zimmertemperatur 1 – 2 Std. aufgehen lassen, der Teig sollte sich fast verdoppeln.
5. Teig in drei Teile zerlegen, je zu einer Rolle formen und alle Teile zusammen zu einem Zopf flechten.
6. Im Ofen bei 180° C Heißluft knapp 30 Minuten backen.
7. In meiner Variante auf den Bildern wollten wir eine etwas herzhaftere Version des Brotes und daher habe ich auf den fertigen Teig vor dem Backen noch flüssige Butter gestrichen, in die ich Kräuter, Salz und Knoblauch eingerührt habe. Zum Schluss noch etwas Parmesan darüber geraspelt und ab in den Ofen. Glaub mir, ein Träumchen ;)

Nährwerte (pro Scheibe bei 10 geschnittenen Scheiben):  
252 kcal | 37 g Kohlenhydrate | 6 g Fett | 10 g Protein

