

Irishes Brot ohne Hefe



Zutaten

- 300g Buchweizenmehl
(oder Mehl nach Wahl)
- 1 Packung Backpulver
- 1 Prise Salz
- Wasser
- Kräuter der Provence
- Kernmischung nach Geschmack

Zubereitung

- Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Das Mehl in eine Schüssel geben, Salz, Kräuter und Backpulver hinzufügen und mischen.
- Wasser eingeben und vermischen, bis der Teig gerade noch flüssig ist.
- Der Schüsselinhalt in eine geölte Backform eingeben und etwa 40 Minuten bis goldenbraun backen.
- Das gebackene Brot aus dem Ofen nehmen und erst abkühlen lassen.
- Brot aus dem Backform nehmen, in Scheiben schneiden und nach Geschmack genießen :)

Nährwerte

	Pro Scheibe (bei 12 Stk.)
Kalorien	102 kcal
Protein	3g
Fett	2g
Kohlenhydrate	18g

Pro-Tipp

Das Irische Brot lässt sich gut einfrieren. Nach Wunsch mehrere Brote backen und somit Zeit und Energie sparen.