

Vegane Rezepte für Rohkostbrot

Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. (**Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz**, siehe Punkt 2)
2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.
3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.
4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heisse Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.
5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.
6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle

<https://nordischroh.com/brot/>

1. Rohkost Brot – eine Grundlagenanleitung

Zutaten

- 900 g Mandeltrester
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 50 g Leinsamen, nicht geschrotet
- 4 EL Flohsamenschalen
- etwas Salz
- 400 ml Wasser
- 2 EL Hefeflocken oder mehr (optional)

Zubereitung

1. Alle Zutaten vermischen und gut durchkneten. Dann für mindestens eine Stunde ziehen lassen.
2. Anschließend einen Laib formen. Den Brotlaib in Scheiben schneiden. Je nach Wunsch, ca. 1-1,5 cm dick.
3. Im Dörrgerät mindestens 12 – 14 Stunden dörren. Wenn man es vollständig durchtrocknen möchte, dauert es noch länger.
4. Wenn man es nicht ganz durch trocknet, ist es fluffiger. Man bekommt dann eine Art Toastbrot - Effekt. Dann muss man es aber recht schnell aufbrauchen und im Kühlschrank aufbewahren, da das Brot sonst „sauer“ wird.
5. Das Brot ist recht neutral im Geschmack.
6. Es ist ein Grundrezept, das man nach Belieben z.B. mit Gewürzen wie Kümmel etc. verfeinern kann.

2. Nori - Cracker

Zutaten

- 280 g gelbe Paprika
- 1 dicke Knoblauchzehe
- 1 fingerkuppengroßes Stück Ingwer
- 2 EL rohe Sojasauce (Nama Tamari)
- 1 TL Senf
- 1 EL weißes Mandelmus
- 100 g goldene Leinsamen
- 5 Noriblätter*

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf die Leinsamen und Noriblätter in den Mixer geben und glatt mixen.
2. Anschließend in eine Schüssel füllen und die Leinsamen unterrühren. Etwas quellen lassen.
3. Noriblätter mit der glatten Fläche nach unten auf Dörrfolien verteilen. Die Leinsamen-Masse jeweils gleichmäßig auf den Noriblättern ausstreichen.
4. Achtung: Ist die Masse drauf, lassen sich die Noriblätter nicht mehr verschieben.
5. In den Dörröfen geben und bei 42 Grad etwa 12 Stunden knusprig dörren.
6. Entweder mit einem scharfen Messer in gewünschte Form schneiden oder einfach brechen.
7. Herrlich auch zum irgendwo rein Dippen.

3. Möhren - Nuss - Brot

Zutaten

- 100 g Leinsamen
- 200 ml Wasser
- 2 weiche Datteln
- etwas Salz
- 50 g Mandeln
- 50 g Walnüsse
- 100 g Möhren

Zubereitung

1. Leinsamen im Wasser 1-2 Stunden quellen lassen.
2. Anschließend in einem Mixer mit den Datteln und Salz einmal durchmischen und in eine Schüssel füllen.
3. Es müssen nicht alle Leinsamen vollständig gemixt sein, aber es sollte eine schöne Wabbelmasse entstehen.
4. Mandeln, Walnüsse und Möhre sehr fein hacken, mixen oder häckseln.
5. Dann in die Leinsamen - Masse geben und gut einrühren.
6. Auf einer Dörrfolie gleichmäßig ausstreichen und bei 42 Grad etwa 8-10 Stunden trocknen.
7. Das Brot nach etwa der Hälfte der Zeit wenden und ohne Dörrfolie weiter trocknen.

4. Knusprige Sesam Cracker

Zutaten

- 100 g weißer Sesam
- 100 g schwarzer Sesam
- 120 g Sonnenblumenkerne
- 60 g goldene Leinsamen
- 40 g Chiasamen
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Hefeflocken
- 300 ml Wasser

Zubereitung

1. Sesam und Sonnenblumenkerne sollten über Nacht eingeweicht und anschließend gespült werden.

2. Die Zubereitung ist sehr simpel. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren. Anschließend etwa 1 Stunde ziehen lassen, damit Leinsamen und Chiasamen quellen können und der Teig somit zusammenhält.

3. Man kann Sesam und Sonnenblumenkerne auch in der Küchenmaschine mit S-Messer kurz häckseln, dann ist die Konsistenz noch etwas schöner.

4. Nun dünn auf die Dörrfolien des Dörrgerätes ausstreichen, wobei je dünner sie sind, desto chipsartiger sind sie.

5. Macht man sie dicker, bekommt man eher einen Brotersatz. Der Teig reicht für zwei Einschübe im Excalibur oder Sedona.

6. Nun bei 42 Grad trocknen.

7. Nach 3-4 Stunden wenden und ohne Dörrfolien weiter dörren. Die Cracker werden herrlich knusprig und ich finde sie optisch echt ein Highlight!

5. Buchweizenfladen - der Allrounder für rohe Pizzen

Zutaten

- 400 g Buchweizen
- 70 g goldene Leinsamen
- 2 weiche Datteln
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Salz
- 2 TL getrocknete Petersilie

Zubereitung

1. Buchweizen keimen lassen. Dazu in einer Schüssel über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag abgießen und 2 Tage zweimal täglich mit Hilfe eines Siebes spülen. Buchweizen wird beim Keimen etwas schleimig, das ist normal!
3. Buchweizen mit Datteln und den Gewürzen in einer Küchenmaschine mit S-Messer zu einem Teig verarbeiten, der eine schöne glatte Konsistenz hat.
4. Man kann den Teig auch etwas grober lassen, auch hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.
5. Teig in eine Schüssel geben.
6. Leinsamen mahlen. Das geht gut mit einem Mixer oder natürlich einer Kaffeemühle. Ich rate euch nicht, geschroteten Leinsamen fertig zu kaufen, der schmeckt oft ranzig. Leinsamen zur Buchweizen - Masse geben und alles gut vermengen.
7. Nun auf den Dörrfolien der Dörrgerätes zu dünnen (oder dicken, dann dauert es aber länger mit dem Trocknen!) Fladen formen. Ich nehme dafür die Rückseite eines Esslöffel, mit dem ich die Masse in dem Rand einer kleinen Springform (16 cm Durchmesser) ausstreiche.
8. Nun im Dörröfen bei 42 Grad trocknen.
9. Die Fladen nach 1,5 -2 Stunden wenden und ohne Folien etwa noch 1/2 bis 1 Stunde weiter trocknen. Ich mag sie am liebsten, wenn die nicht ganz durchgetrocknet sind.
10. Möchte man sie länger aufbewahren, so sollten sie vollständig durchgetrocknet sein.
11. Unsere letzte Variante habe ich Vier - Jahreszeiten - Pizza getauft. Dazu habe ich eine fermentierte Cashew - Creme als Grundlage genommen und die Fladen ganz bunt belegt.
12. Mein persönlicher Favorit war (neben der Sorte Sauerkraut, aber Sauerkraut ist eh immer mein Favorit) der Tomatenfladen, für den ich angetrocknete und etwas gewürzte Cherry - Tomaten sowie marinierte Zwiebelringe vorbereitet hatte.

6. Österliches Frühstücksbrot

Zutaten

- 80 g goldene Leinsamen
- 100 g Erdmandelmehl
- 130 g Mandeltrester*
- 4 EL Flohsamenschalen
- 1 Zucchini
- 1 EL Zitronensaft
- 3 weiche Datteln
- ½ TL Salz
- 125 ml Wasser
- 1-2 EL Mohn

Zubereitung

1. Leinsamen mahlen.
2. Mit Erdmandelmehl, Mandeltrester und Flohsamenschalen in einer Schüssel mischen.
3. Zucchini schälen und klein schneiden.
4. Zusammen mit den übrigen Zutaten im Mixer mixen und ebenso in die Schüssel geben.
5. Alles verrühren und dann mit den Händen kneten.
6. Teig zu einem Laib formen und mit Mohn einreiben.
7. In Scheiben schneiden und diese auf die Einschübe des Dörrofens legen und bei 42 Grad trocknen.
8. Nach etwa 2 Stunden wenden.
9. Das Brot schmeckt bereits nach ca. 3 Stunden, über Nacht gedörrt ist es knuspriger, aber ebenso lecker!

7. Würziges Nori Brot

Zutaten

- 150 g Leinsamen
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Möhre
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Sesam
- 3 EL Nori - Flocken
- 2 Datteln
- 1 EL Sojasauce

Zubereitung

1. Leinsamen in 300 ml Wasser einrühren und quellen lassen.
2. Knollensellerie und Möhren klein schneiden und mit allen anderen Zutaten zu einer feinkörnigen Masse verarbeiten.
3. Im Mixer schrittweise vorgehen, in der Küchenmaschine mit S-Messer lässt sich alles zusammen verarbeiten.
4. Wenn die Leinsamen etwa 20 Minuten gequollen haben, im Hochleistungsmixer zu einem kräftigen Schleim mixen.
5. Diesen in eine Schüssel füllen und die feinkörnige Gemüse - Masse hinzugeben.
6. Gut durchkneten.
7. Dann auf der Dörrfolie des Dörrgeräts dünn ausstreichen. Mit einem Spachtelmesser oder einem Kuchenheber geht das hervorragend!
8. Es reicht für etwa 1,5 Einschübe.
9. Dabei ist es euch überlassen, wie dick oder dünn ihr es mögt. Umso dicker, umso brotmäßiger und umso länger die Dörrzeit.
10. Knusprige Cracker erhaltet ihr nach etwa 12 Stunden.
11. Dabei nach etwa 5 Stunden wenden und ohne Dörrfolie weiter dörren.

8. Gekeimte Quinoa - Fladen

Zutaten

- 100g goldener Leinsamen
- 200g gekeimter Quinoa
- 1 EL Sojasauce
- 1 Medjool - Dattel
- 2 Möhren
- optional: Gewürze oder Kräuter

Zubereitung

1. Dazu etwa 100g Quinoa spülen und einige Stunden (4-8) einweichen.
2. Abgießen und etwa 12 Stunden keimen lassen. Das funktioniert in einer Schüssel oder in einem Sieb sehr gut! Quinoa keimt super schnell!
3. Die Leinsamen in 200ml Wasser eine Stunde quellen lassen.
4. Dann mit der Hälfte der Quinoa -Keime, Sojasauce und Datteln im Mixer zu einer konsistenten Masse mixen und in eine Schüssel geben.
5. Möhren mit dem S-Messer oder der Reibe fein häckseln oder raspeln.
6. Mit den restlichen Quinoa - Keimen zu der Leinsamen - Masse geben und alles gut verrühren.
7. Die Masse nun in 4 Fladen auf Dörrfolien ausstreichen. Das funktioniert sehr gut mit einem Esslöffel.
8. Insgesamt 7,5 Stunden dörren, dabei nach 3 Stunden wenden und ohne Dörrfolie weiter trocknen.
9. Wenn der Teig beginnt, sich an den Rändern zu wölben, müssten die Fladen fertig sein.
10. Hinweis: Der Kreativität sind wie immer keine Grenzen gesetzt. Auch vollständig durchgetrocknet schmecken die Fladen wunderbar und auch mit süßen Aufstrichen.
11. Die Fladen ergeben außerdem einen wunderbaren Pizzateig, dazu evtl. mit italienischen Kräutern verfeinern.

9. Frühstücksbrot

Zutaten

- 100g Goldleinsamen*
- 150g Walnüsse
- 50g getrocknete Aprikosen
- 100g weiche Datteln
- 180g Süßkartoffel
- evtl. kleinen Schluck Wasser

Zubereitung

1. Die Leinsamen in 200 ml Wasser einrühren und ein bis zwei Stunden quellen lassen.
2. Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Zusammen mit den Walnüssen, den Aprikosen und Datteln in einer Küchenmaschine mit S - Messer oder einem Häcksler zu einer feinkörnigen Masse verarbeiten.
4. Evtl. einen kleinen Schluck Wasser hinzufügen.
5. Alternativ Süßkartoffel fein Raspeln, Walnüsse und Trockenfrüchte sehr fein hacken und mischen.
6. Alle in eine Schüssel geben und zur Seite stellen. Die gequollenen Leinsamen in einem Mixer durchmischen, so dass eine schleimige Masse entsteht. Dies zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben und gut durchrühren.
7. Nun auf der Dörrfolie eures Dörrfens gleichmäßig in gewünschter Dicke ausstreichen. Nicht jedoch zu dick, das verlängert die Trocknungszeit.
9. Im Dörrgerät bei 42 Grad etwa 12-14 Stunden trocknen.
10. Nach der Hälfte der Zeit wenden und ohne Dörrfolie weiter trocknen.
11. Das Besondere an diesem Brot ist, dass es schön weich bleibt.

*Goldleinsamen sorgen für eine schöne Optik und schmecken etwas neutraler als die braunen Leinsamen

10. Rohkost Bananenbrot

Zutaten

- 260 g Mandeln
- 3 Bananen
- 50 g Kokosmehl
- 70 g Goldleinsamen, gemahlen
- 5 Datteln
- 3 EL Flohsamenschalen
- 5 Datteln
- 3 EL Flohsamenschalen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zimt (optional), etwas Salz

Zubereitung

1. Zunächst die Mandeln zu Mehl verarbeiten und zur Seite stellen.
2. Nun alle übrigen Zutaten mixen.
3. Dann die gemahlene Mandeln hinzugeben und alles zu einem schönen Teig kneten.
4. Den Teig nun zu einem Laib formen.
5. Nun gibt es zwei Möglichkeiten: Wenn ihr eine Kruste haben möchtet, dann könnt ihr den Brotlaib für etwa 1 Stunde im Dörrgerät bei 63 Grad dörren. Ehrlich gesagt mache ich es nicht, für mich lohnt sich dieser (zwar kleine) zusätzliche Aufwand nicht.
6. Den Brotlaib entweder danach oder gleich in Scheiben der gewünschten Dicke schneiden und etwa 3-4 Stunden bei 42 Grad trocknen.
7. Nach etwa der Hälfte der Zeit wenden.
8. Hinweis zu den Leinsamen: Ihr könnt auch normale Leinsamen nehmen, ich habe die goldenen wegen der Farbe gewählt. Im Handel gibt es bereits geschrotete Leinsamen, wir mahlen allerdings selbst.

11. Rustikales Hanfbrot

Zutaten

- 175 g Mandeln
- 100 g Kürbiskerne
- 75 g geschälte Hanfsamen
- 175 g Goldleinsamen, davon 130 g geschrotet
- 25 g Chiasamen
- etwa 200 ml Wasser

Zubereitung

1. Bis auf die Leinsamen und die Chiasamen alle Zutaten in den Mixer geben.
2. Das Wasser hinzufügen und kurz mixen.
3. Nicht zu lang, da der Teig keine homogene Masse ergeben soll. Die Zutaten sollen noch erkennbar sein.
4. Den Teig in eine Schüssel geben und die Leinsamen und Chiasamen unterrühren.
5. Das Ganze mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
6. Dann knäckebratdick auf das Blech des Dörrgeräts ausrollen.
7. Im Sedona Dörröfen braucht man etwas mehr als ein Blech.
8. Dann mit einem Messer den Teig in die gewünschte Form schneiden und etwa 14 Stunden dörren.
9. Prüft am besten die Konsistenz und entscheidet, wann sie fertig sind.
10. Für ein richtig knackiges Knäckebrat braucht es evtl. etwas länger.
11. Möchte man eher eine Konsistenz wie Schwarzbrot (wir wir es lieben!) etwas weniger.

Quelle

<https://www.wir-essen-gesund.de/vegane-rezepte/brot-rezepte/>

12. Low Carb Brot

Zutaten

- 150 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Flohsamenschalenpulver
- 100 g geschrotete Leinsamen
- 3 Stücke Tomaten
- 1 Stück Paprika
- 0,5 Stücke Zwiebeln
- 0,5 Teelöffel Salz

Zubereitung

1. Wir beginnen für das Low Carb Brot damit, Sonnenblumenkernen im Blender zu Mehl zu zermahlen und mit geschrotetem Leinsamen gemischt.

2. Danach waschen wir das Gemüse und schneiden es grob in Stücke. Anschließend kommt es dann ebenfalls in den Blender und wird zu einem einheitlichen Brei zermahlen.

3. Der Brei wird jetzt mit dem Mehl zu einem Teig verrührt. Falls er zu trocken zum Verkneten ist, dann muss man im Zweifel mit etwas Wasser nachhelfen. Je trockener der Teig aber ist, desto schneller ist er trocken gedörrt.

4. Der Teig wird jetzt einen knappen halben Zentimeter dick auf dem Dörrblech aufgetragen.

5. Nach etwa einer halben Stunde bei 40-45°C wende ich das Brot und ritze mit einem Messer die gewünschte Größe meiner Stücke ein, so lassen sie sich anschließend besser teilen.

6. Jetzt braucht ihr nur noch warten bis euer Low Carb Rohkost Brot trocken ist. Dauert etwa 3 bis 4 Stunden

7. Wenn ihr es alle Stunde wendet und nach dem ersten wenden direkt auf die Gitter legt, dann geht es schneller.

13. Rohkostbrot mit Möhren

Zutaten

- 100 g Leinsamen (geschrotet)
- 200 ml Wasser
- 2 Stücke Datteln
- 1 Prise Salz
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Buchweizen
- 100 g Möhren

Zubereitung

1. Zuerst geben wir den geschroteten Leinsamen ins Wasser und lassen ihn aufquellen.

2. Das wird dann im Mixer mit den Datteln und dem Salz gemixt.

3. Als nächstes mixen wir den Buchweizen zu Mehl und auch die Sonnenblumenkerne grob mit.

4. Nachdem wir auch noch die Möhren ganz fein geraspelt haben, kneten wir alle Zutaten zusammen zu einem Teig und verteilen diesen gleichmäßig auf einer Dörrunterlage (Kann auch ein Backpapier sein).

5. Bevor es in den Ofen kommt streuen wir noch Sesam darüber und drücken diesen leicht an.

6. Jetzt braucht das Rohkostbrot etwa 10 Stunden im Dörröfen bei maximal 45 Grad.

7. Nach der Hälfte der Zeit sollte das Ganze sich leicht von der Dörrunterlage lösen lassen, so dass es möglich ist, das Rohkostbrot zu wenden und somit gleichmäßig zu trocknen.

14. Kerniges Eiweissbrot - glutenfrei

Zutaten

- 150 g geschrotete Leinsamen
- 170 ml Wasser
- 2 Esslöffel Süßlupinenmehl
- 2 Esslöffel Hanfmehl
- 2 Esslöffel Sesam
- 0,5 Teelöffel Salz
- 2 Teelöffel Kümmel

Zubereitung

1. Zuerst weichen wir die geschroteten Leinsamen für eine halbe Stunde im Wasser ein.
2. Dann vermischen wir die übrigen Zutaten mit den eingelegten Leinsamen und lassen den Teig noch eine halbe Stunde ruhen.
3. Den Kümmel stößeln wir vorher klein, so verteilt sich der Geschmack später besser im Eiweissbrot.
4. Jetzt wird die Masse gleichmäßig, etwa einen halben Zentimeter dick, auf Backpapier verteilt.
5. Das ist eine ziemlich klebrige Angelegenheit und man denkt sich währenddessen mindestens drei Mal „das kann ja gar nichts werden“, klappt dann aber am Ende tatsächlich.
6. Zuletzt geben wir das Eiweissbrot bei 40 Grad für etwa 5 bis 6 Stunden ins Dörrgerät.

15. Nori - Algen - Miso Brot

Zutaten

- 200 g Knollensellerie
- 200 g Karotten
- 100 g Leinsamen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Sesam
- 50 g Hanfsamen
- 3 EL Nori - Flocken
- 1-2 EL Flohsamenschalen
- 1 EL Dattelsirup oder 2 Datteln
- 1 EL Soja Sauce
- 1-2 EL Gewürzmischung Eurer Wahl, z.B. Dukkah, Cig Köfte,
- 1 EL Miso
- 200-300 ml Kokoswasser oder Wasser
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Leinsamen und Flohsamenschalen zu feinem Mehl vermahlen und in 200-300 ml Wasser einrühren und ca. 20 Minuten quellen lassen.

2. In der Zwischenzeit die geschälte Knollensellerie und die Möhren klein schneiden und mit allen übrigen Zutaten in einer Küchenmaschine oder in einem Hochleistungsmixer zu einer feinkörnigen Masse verarbeiten. Die Leinsamen - Flohsamen - Masse dazugeben und alles gut miteinander zu einem zähklebrigen Teig verkneten.

3. Die Gemüse - Samen - Masse mit einem Spatel auf einem mit Backfolie ausgelegtem Backblech oder der Dörrfolie des Dörrgeräts nach Gusto dick oder dünn ausstreichen.

4. Je dicker, desto länger die Back- oder Dörrzeit und desto brotmäßiger das Ergebnis. Je dünner, desto kürzer die Back- oder Dörrzeit und desto knuspriger das Ergebnis.

5. Für die Rohkost-Version für die Cracker ca. 12 Stunden und für das Brot ca. 24 Stunden dörren lassen. Dabei nach der Halbzeit wenden und ohne Dörrfolie weiter dörren.

6. Das Brot schmeckt toll mit würzigen Dips, Hummus oder Brotaufstrichen.

Quelle

<https://www.leckerlife.de/leckere-brot-alternativen/>

16. Rohkostbrot aus Karotten, Sauerkraut, Zwiebeln und Kurkuma

Zutaten

- 75 g Buchweizen
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen
- 1 EL Chiasamen
- 2 EL Sesam
- 1-2 EL Olivenöl
- 150 g Sauerkraut, alternativ Weißkraut, roh
- 150 g Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Ingwerwurzel
- 1 Stück Kurkumawurzel, alternativ 1 TL Kurkuma
- weitere Gewürze nach Wahl, ich habe 2 EL Dukkah Gewürzmischung genommen, sehr gut passt aber auch Currypulver, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel oder ähnliches
- 1/2 Zitrone, Saft und Abrieb
- 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Buchweizen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Chiasamen und Sesam im Mixer zu einem gröberen Mehl vermahlen. In eine Schüssel geben und mit Salz und Gewürzen vermischen. Sauerkraut abtropfen lassen, aber den Saft auffangen. Zitrone abreiben und auspressen. Karotten schälen und grob stückeln. Zwiebeln, Ingwer und Kurkuma schälen.

2. Dann den Ingwer, Kurkuma, Zwiebeln, Karotten und das abgetropfte Sauerkraut im Mixer fein pürieren. Das Getreide - Nuss Mehl dazugeben und alles zu einer streichfähigen Masse verarbeiten.

3. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verstreichen. Der Teig sollte ca. 3-5 mm dick sein. Mit einem Messer oder Pizzarad die gewünschte Scheibengröße einritzen. Das sind dann die späteren Bruchkanten.

4. Optional mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen und bei 42 Grad im Dörröfen für 4-5 Stunden dörren. Passt zum Dippen oder zu Aufstrichen.

17. Rohkostbrot aus Möhren und Leinsamen

Zutaten

- 4-5 Möhren
- 3-4 Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischen Ingwer
- 1 TL Kokosöl
- 1/2 Zitrone, Abrieb und Saft
- 4 EL Leinsamen
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL Kürbiskernen
- 1 EL Chia Samen
- 1 EL Sesamsaat
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1 EL Dukkha Gewürzmischung, oder andere Gewürze nach Geschmack
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Backblech mit Backfolie auslegen oder Dörrgitter mit Dörrfolie belegen.
2. Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne zu feinem Mehl verarbeiten.
3. Chiasamen in etwas Wasser einweichen.
4. Möhren, Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch fein häckseln.
5. Alle Zutaten zusammen mit dem Nussmehl, Gewürzen, Zitronensaft und dem Kokosöl zu homogenem Teig verarbeiten.
6. Teig auf der Backfolie auslegen und ausstreichen und im Dörröfen ca. 8-9 h bei 40°C trocknen lassen oder im Ofen bei 50 Grad 4-5 Stunden trocknen lassen, dabei die Ofentür leicht geöffnet lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
7. Nach der Hälfte der Zeit vom Backblech nehmen und auf das Gitter legen.

18. Rohkostbrot aus Hanfsamen, Walnüssen und Möhren

Zutaten

- 110 g Walnüsse
- 90 g Hanfsamen
- 30 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkernen
- 50 g Kürbiskerne
- 400 g Möhren
- 1 Stange Lauch, alternativ Frühlingszwiebeln
- 1-2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft und Abrieb
- 1 EL Frische Kräuter (Rosemarin, Thymian, Salbei)
- Salz und Pfeffer und weitere Gewürze nach Geschmack (Ich nehme Dukkah, Kurkuma, Cumin, Papayapfeffer, falschen Safran, und Chiliflocken)

Zubereitung

1. Leinsamen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Hanfsamen in einem Mixer oder Hochleistungsmixer zu feinem Mehl vermahlen.

2. Dann Möhren, Lauch und Schalotten fein hächseln, mit der Zitrone, dem Olivenöl, dem Nussmehl und den Gewürzen zu einer feinen Teigmasse verarbeiten.

3. Die Teigmasse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen und glattstreichen. Mit einer weiteren Lage Backpapier abdecken und im Ofen dörren.

4. Im Dörröfen ca. 6-8 Stunden. Im Ofen je nach Temperatur. Zum Trocknen bei 50 Grad ca. 4-5 Stunden.

5. Nach etwa der Hälfte der Backzeit umgedreht auf ein Backrost legen.

6. Ich lasse das Brot auch im Ofen komplett austrocknen. Dabei ab und zu die Ofentür öffnen und die Flüssigkeit aufnehmen, damit die Feuchtigkeit komplett abziehen kann.

7. Das Brot ist nicht knusprig, sondern hat die Konsistenz von Schwarzbrot.

19. Rohkostbrot Cracker aus Leinsamen und Gewürzen

Zutaten

- 160 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Sesamsaat
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1/2 TL Cumin, gemahlen
- 1 EL Gewürzmischung oder Kräuter nach Wahl (ich nehme hier Café de Paris)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2-3 Löffel
- 2-3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft und Abrieb
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 125 – 250 ml Wasser oder Brühe

Zubereitung

1. Leinsamen und Sonnenblumenkerne zu feinem Mehl vermahlen.
2. Alle übrigen Zutaten dazugeben und in einem Mixer oder Foodprozessor zu einem feinen zähflüssigen Teig verarbeiten.
3. 15 Minuten stehen lassen, damit die Flüssigkeit absorbiert werden kann. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausstreichen und mit einer zweiten Schicht Backpapier bedecken.
5. Man kann das Brot dörren oder trocknen.
6. Im Dörröfen ca. 6-8 Stunden dörren lassen oder im Ofen bei 50 Grad trocknen lassen.
7. Etwa zur Hälfte der Backzeit vom Blech umgedreht auf ein Backrost setzen. Im Ofen auskühlen lassen. 8. Zwischendurch die Ofentür öffnen, damit die Flüssigkeit entweichen kann. In mundgerechte Stücke schneiden und mit Dip oder veganem Käse servieren.

20. Rohkost Mais Brot mit Paprika und Kürbiskernen

Zutaten

- 75 g Kürbiskerne
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 75 g Hanfsamen
- 2 EL Leinsamen, gemahlen und mit 3 EL quellen lassen
- 2 Maiskolben, alternativ ein Glas gekochte Maiskörner
- 1 Paprika
- 1 TL Dattelsirup
- 1/2 TL Salz

Zubereitung

1. Leinsamen in einem Mixer oder Hochleistungsmixer zu feinem Mehl vermahlen und mit 3 EL Wasser quellen lassen.

2. Sonnenblumenkerne und Hanfsamen ebenfalls fein vermahlen.

3. Dann Kürbiskerne zu Mehl vermahlen und die Hälfte davon mit 1 EL Olivenöl zu Kürbiskernbutter weitermischen.

4. Dann Maiskörner und Paprika fein hächseln, mit Zitronensaft und Zesten, dem Olivenöl, dem Nussmehl und den Gewürzen zu einer feinen Teigmasse verarbeiten.

5. Die Teigmasse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen und glattstreichen. Mit einer weiteren Lage Backpapier abdecken und im Ofen dörren.

6. Im Dörröfen ca. 6-8 Stunden. Im Ofen je nach Temperatur. Zum Trocknen bei 50 Grad ca. 4-5 Stunden.

7. Nach etwa der Hälfte der Backzeit umgedreht auf ein Backrost legen.

8. Das Brot noch 1-2 Stunden im Ofen lassen, dann aus dem Ofen nehmen und austrocknen lassen.

21. Paleo Zucchini Nuss Rohkostbrot

Zutaten

- 80 g Mandelmehl
- 80 g Pecankernmehl oder Walnussmehl
- 40 g Leinsamenmehl
- 2 EL Chiasamenmehl + 4 EL Wasser
- 100 g Zucchini, geschreddert
- 1/2 TL Chiliflocken
- 2-3 EL Dukkah
- 1/2 TL Cumin, gemahlen
- 1/4 TL Koriander, gemahlen
- 1 Datteln
- 2-3 EL Kokosöl oder Olivenöl
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Sesamsaat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Das Chiasamenmehl mit Wasser quellen lassen.
2. Die Nussmehle mit den übrigen Zutaten und den gequollen Chiasamen zu einem glatten Teig verarbeiten.
3. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausstreichen.
4. Mit einer weiteren Schicht Backpapier bedecken und in den Ofen schieben.
5. Für die Rohkost Version das Brot im Dörrgerät dörren, bis es die gewünschte Konsistenz hat, saftig bis cross. Wer kein Dörrgerät besitzt, kann das auch im Backofen trocknen. Den Backofen auf 50° C einstellen und einen Holzkochlöffel in die Tür klemmen. So kann die Feuchtigkeit den Ofen verlassen und die Temperatur wird reduziert und entspricht in etwa der für Rohkostqualität.
6. Das Brot etwa nach der Hälfte der Backzeit umdrehen und auf dem Rost weiterbacken oder trocknen.
7. In einer luftdichten Box kühl aufbewahren, dann hält sich das Brot etwa 1-2 Wochen, je nach Restfeuchte. Wenn es ganz trocken ist, hält es sich auch länger.

22. Cracker aus Sonnenblumenkernen, Rucola, Zucchini und Sesam

Zutaten

- 75 g Leinsamen, gemahlen
- 1 EL Chia Samenmehl, gequollen
- 40 g Sesamsamen
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 1 Paprikaschote
- 1 Bund Rucola
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- Kräuter und Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

1. Leinsamen und Chiasamen in einem Foodprozessor zu feinem Mehl verarbeiten. Die Hälfte der Mehlsamen mit Wasser einweichen und quellen lassen.
2. Die Zucchini in Stücke schneiden und im Foodprozessor grob schreddern und zur Seite stellen.
3. Die Rucola, Paprika, Knoblauch, Zwiebeln mit den übrigen Zutaten fein häckseln, Die Zucchini untermischen und alles nochmal kurz pulsieren. Der Teig sollte fein sein, aber noch Struktur haben.
4. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech oder Dörrblech austreichen und mit einem weiteren Backpapier abdecken. Den Teig im Dörrgerät für 8-10 Stunden bei 45 Grad trocknen. Alternativ im Backofen auf niedrigster Temperatur trocknen, dabei die Ofentür einen Spalt offen lassen, damit die Feuchtigkeit abziehen kann.
6. Zur Hälfte der Backzeit, den Cracker Teig umdrehen, damit er von beiden Seiten gleichmäßig trocknen kann und den Teig mit einem Messer auf die gewünschte Crackergröße einschneiden, um die Bruchkanten vorzubereiten. Die Cracker auskühlen lassen und dann entlang der Schnittkanten brechen. Die Cracker in luftdichten Dosen kühl und trocken aufbewahren.

23. Rohkost Brot mit Leinsamen, Mandeln, Kokos, Rosmarin und Sesam

Zutaten

- 150 g Leinsamen
- 30 g Kokosnussmehl
- 20 g Kokosraspeln
- 200 g Mandeln, gemahlen
- 2 Möhren
- 1 Apfel
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL weißes Miso oder Hefeflocken
- 1 EL Dattelsirup
- Gewürze nach Geschmack ich nehme 2 EL Dukkah Gewürzmischung, alternativ passen Koriander, Cumin, Kurkuma, Curry, Cayennepfeffer, Chili, Zitronenpfeffer, etc.
- 2-3 EL Sesamsaat
- 2-3 Rosmarinzweige
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Leinsamen, Mandeln und Kokos zu feinem Mehl verarbeiten (ein paar Samen und Nüsse könnt Ihr auch ganz lassen und später wieder unter die Brotmischung geben, um dem Brot eine crunchigere Struktur zu geben).

2. Möhren, Apfel und Ingwer fein häckseln und zu einem feinen Brei verarbeiten.

3. Alle Zutaten zusammen mit dem Nussmehl, Gewürzen, Miso, Dattelsirup, Zitronensaft und dem Kokosöl zu einem homogenem Teig verarbeiten.

4. Den Teig auf der Backfolie auslegen und ausstreichen und mit Sesamkörnern und Rosmarin bestreuen und etwas in den Teig drücken, damit sie später nicht so schnell abfallen.

5. Im Dörröfen ca. 8-9 h bei 40°C trocknen lassen oder im Ofen bei 50 Grad 4-5 Stunden trocknen lassen, dabei die Ofentür leicht geöffnet lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Nach der Hälfte der Zeit vom Backblech nehmen und auf das Gitter legen.

Quelle

<https://utopia.de/ratgeber/essener-brot-rezept-fuer-brot-aus-gekeimtem-getreide/>

24. Essener Brot aus gekeimtem Getreide

Zutaten

- 500 g Dinkelkörner
- 3 EL Leinsamen
- 50 g Chiasamen
- 200 ml Wasser
- 1 TL Meersalz
- 30 g Dinkelvollkornmehl
- 2 EL Olivenöl

Zutaten

1. Weiche die Dinkelkörner zusammen mit den Leinsamen und Chiasamen über Nacht in Wasser ein.
2. Lasse sie dann zwei Tage in einem Keimglas keimen.
3. Wenn die Körner aufgekeimt sind, gib sie in eine Rührschüssel. Zerkleinere sie anschließend mit einem Pürierstab.
4. Gib das Wasser, Salz, Mehl und Olivenöl hinzu.
5. Vermische alles zu einer einheitlichen Masse.
6. Verteile den Teig auf einem Backblech.
7. Schneide den Teig mit einem Messer in fünf etwa gleich große Fladen.
8. Lasse das Essener Brot mehrere Stunden in der Sonne oder alternativ auf der warmen Heizung trocknen.

Quelle

<https://utopia.de/ratgeber/basisches-brot-backen-das-musst-du-beachten/>

25. Basisches Buchweizen - Brot

Zutaten

- 500 g Buchweizenmehl
- 2 EL Chiasamen
- 120 g Buchweizen
- 100 g Kürbiskerne
- 3 TL Honig (- Ersatz)
- 450 ml + 440 ml + 400 ml Wasser
- 50 g Amaranth
- 3 TL Meersalz
- etwas Olivenöl

Zubereitung

1. Tag

1. Weiche den Buchweizen und die Kürbiskerne am Morgen in einem Glas Wasser ein. Verwende etwa 440 Milliliter, also doppelt so viel Wasser wie Kerne. Lasse sie anschließend über Nacht trocknen. Am besten verteilst du die Kerne dafür auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und stellst sie auf die Heizung.

2. Lasse die Chiasamen über Nacht in einem mit Wasser gefüllten Glas einweichen. Die Chiasamen sollten dabei komplett mit Wasser bedeckt sein. Verwende hierfür etwa 400 Milliliter Wasser.

2. Tag

1. Püriere die Buchweizenkörner und die Kürbiskerne in einem Mixer und stelle sie anschließend kurz zur Seite.

2. Vermenge die eingeweichten Chiasamen samt Wasser noch einmal im Mixer.

3. Gib nun die Chiasamen, den Buchweizen, die Kürbiskerne, den Honig, das Wasser, das Meersalz und den Amaranth in ein Gefäß und verrühre alles kräftig mit dem Buchweizenmehl.

4. Verstreiche den Teig auf einem gefetteten Backblech.

5. Lass das basische Brot bei ca. 40 Grad acht Stunden im Backofen trocknen.

6. Wende das Brot und lass es weitere acht Stunden trocknen, dann hat es die richtige Konsistenz. Nach Belieben kannst du deinen Brotteig auch mit Sonnenblumenkernen oder Sesam bestreuen, bevor du ihn in den Ofen gibst.

26. Basisches Brot - Sonnenblumenkern Brot mit Banane und Zimt

Zutaten

- 500 g Vollkornmehl
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 150 g Leinsamen
- 1 Liter Wasser
- 1 Banane
- 3 TL Honig (- Ersatz)
- 3 TL Vanille
- 3 TL Zimt
- etwas Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Fülle ein Gefäß mit einem Liter Wasser und lasse die Sonnenblumenkerne und die Leinsamen über Nacht darin einweichen.
2. Lasse die Kerne dann für ein paar Stunden ohne das Wasser trocknen.
3. Püriere die getrockneten Sonnenblumenkerne und die Leinsamen.
4. Schäle die Banane und schneide sie in kleine Stücke.
5. Gib die Banane, den Honigersatz, die Vanille und den Zimt in den Mixer und verrühre alles zu einer cremigen Masse.
6. Vermische die Kerne, die Masse aus dem Mixer und das Vollkornmehl.
7. Verstreiche den Teig auf einem gefetteten Backblech.
8. Lass das basische Brot bei ca. 40 Grad acht Stunden im Backofen trocknen.
9. Wende das Brot und lass es weitere acht Stunden trocknen, dann hat es die richtige Konsistenz.

27. basisches Dinkelbrot

Zutaten

- 500 g Dinkelmehl
- 150 g Dinkelkörner
- 50 g getrocknete Tomaten
- 50 g Kürbiskerne
- 1/2 Zwiebel
- 100 ml + 100 ml + 300 ml Wasser
- 1 TL Thymian
- 2 TL Meersalz
- etwas Olivenöl

Zubereitung

1. Tag

1. Weiche die Dinkelkörner am Morgen des Vortags in einem Glas Wasser ein. Verwende dafür etwa 300 Milliliter Wasser. Lasse die Dinkelkörner über Nacht trocknen. Am besten verteilst du den Weizen dafür auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und stellst es auf die Heizung.
2. Lasse die Kürbiskerne über Nacht in einem mit 100 Millilitern Wasser gefüllten Glas einweichen.

2. Tag

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie klein.
2. Püriere die getrockneten Dinkelkörner in einem Mixer. Stelle sie danach zur Seite.
3. Mixe die eingeweichten Kürbiskerne samt Wasser.
4. Vermenge die Dinkelkörner und Kürbiskerne miteinander.
5. Gib außerdem die getrockneten Tomaten, die Zwiebel, das Wasser, den Thymian und das Meersalz dazu und püriere alles zu einer Masse.
6. Vermenge alles mit dem Mehl.
7. Verstreiche den Teig auf einem gefetteten Backblech oder drücke Teigkugeln zu Fladen platt auf das Blech.
8. Lass das basische Brot bei ca. 40 Grad acht Stunden im Backofen trocknen.
9. Wende das Brot und lass es weitere acht Stunden trocknen, dann hat es die richtige Konsistenz.
10. Die Herstellung von basischem Brot ist sehr energieintensiv. Du solltest dir daher überlegen, ob es für deine Ernährung so wichtig ist. Wenn du es regelmäßig backst bzw. trocknest lohnt sich ein Dörrautomat.

Quelle

<https://www.kuechengoetter.de/gerichttyp/brot-broetchen-26?seite=1&kategorien=eigenschaften%2Fvegan>

28. Rohes Früchtebrot mit Carob

Zutaten

- 100 g Trockenfrüchte (z. B. Pflaumen, Aprikosen, Feigen, Datteln)
- 2 EL Super-Trockenfrüchte (z. B. Physalis, Maulbeeren)
- 50 g Chia-Samen
- 1 EL Kakaonibs
- 1 kleiner Apfel
- 150 g Möhren
- 2 EL Kokosöl
- 75 g gekeimte Quinoa (oder Buchweizen)
- 1 EL Zimtpulver
- 3 EL Carobpulver
- Salz
- 2 EL gehackte Mandeln

Zubereitung

1. Trockenfrüchte und Super - Trockenfrüchte getrennt mit lauwarmem Wasser bedecken und mindestens 2 Std. einweichen. Die Chiasamen und Kakaonibs im Blender oder einer Kaffeemühle mahlen. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Möhren putzen und schälen. Beides in Stücke schneiden. Trockenfrüchte abgießen, das Einweichwasser auffangen. Kalt abbrausen und abtropfen lassen. Apfel, Möhren, Trockenfrüchte, Kokosöl, Quinoa, Zimt- und Carobpulver und 1 Prise Salz grobkörnig pürieren. 1 - 2 EL Einweichwasser und die Mandeln unterkneten.

2. Masse im Ofen oder Dörrgerät trocknen lassen. Für das Trocknen im Ofen ein Blech mit Backpapier auslegen. Teig daraufstreichen, mit nassen Händen etwas flach drücken. Klarsichtfolie darüberlegen, mit einem Nudelholz ca. 4 mm dick ausrollen. Folie abziehen, mit dem Messerrücken einzelne Stücke markieren, sodass sie sich später brechen lassen.

3. Für das Trocknen im Dörrgerät Backpapier so ausschneiden, dass sie auf die Siebe des Geräts passen, am Rand etwas Platz frei lassen. Teig daraufstreichen, ausrollen und bei 40° ca. 24 Std. trocknen. Jeweils nach der Hälfte der Zeit die Brote wenden und das Backpapier abziehen. In Stücke brechen und luftdicht lagern.

4. Ein Dörrgerät oder Dehydrator ist für das Trocknen sehr praktisch. Wichtig ist, dass die Temperatur geregelt werden und man bei 42° trocknen kann.