

Hanfbrot von Spitzenköchin Rebecca Clopath

Zutaten:

- 700 g Mehlmischung für Brot (zum Beispiel Gran Alpin)
- 200 g Einkornmehl
- 100 g Hanfpulver
- 7 g Salz
- 10 g Hefe
- 15 g Quark
- 15 g Hanföl
- 550 g Wasser

Zubereitung:

Den Ofen auf 250 Grad vorheizen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Die Masse dann auf die Arbeitsfläche geben und von Hand etwa 15 Minuten kneten.

Den Teig zurück in die Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch zugedeckt mindestens 3 Stunden gehen lassen.

Den Teig zu einem Laib formen und diesen für 10 Minuten in den auf 250 Grad vorgeheizten Ofen schieben.

Die Hitze dann auf 180 Grad zurückstellen und das Brot nochmals 20 Minuten backen.



Schweizer Radio
und Fernsehen

(Quelle: Hanf – Geschichten und Rezepte, Rebecca Clopath)