



Kantonaler Bäuerinnenverband  
St. Gallen

URDINKEL

# KICHERERERBSEN-BROT

Vorbereitung:

Biofarm Kichererbsen 12 Stunden einweichen. Dann in frischem Wasser ca. eine Stunde weichkochen und anschliessend auskühlen lassen.

## Zutaten:

250 g	gekochte Biofarm Kichererbsen
150 ml	Kochwasser
350 g	Bauernmehl
150 g	UrDinkelmehl
20 g	Hefe
200 ml	Wasser
15 g	Salz
1 EL	Rapsöl
25 g	Leinsamen
25 g	Sonnenblumenkernen

## Zubereitung:

Die Kichererbsen samt dem Kochwasser pürieren bis eine homogene Masse entsteht. Dann alle Zutaten zusammen mischen und **kurz** kneten. Dann den Teig für eine Stunde gehen lassen.

Nach dem der Teig gut aufgegangen ist, ein Brot formen, nach Belieben mit Mehl bestäuben und das Brot für max. 40 Minuten bei 220° Ober- und Unterhitze backen.



**biofarm**

