Kartoffelbrot

Zutaten für 1 Kastenform:

300 g Kartoffeln
100 g Braunhirsemehl von z.B. Alnatura
100 g Bio-Hanfnussmehl oder Kokosmehl
100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
3 EL Flohsamenschalenpulver
1 EL Fibrex Zuckerrübenfaser (Fibrex ist ein glutenfreier Ballaststoff, der das Brot feuchter hält, länger haltbar macht und ihm eine bessere Struktur und Saftigkeit verleiht)
1/2 TL Meer – oder Himalaya Salz
2 EL Sonnenblumenkerne (über Nacht in Wasser eingeweicht)
150 ml Wasser
50 ml Olivenöl
1 EL Natron
Saft von 1/2 kleinen Zitrone

Zubereiten:

Backofen Umluft auf 200° vorheizen.
Kartoffeln mit Schale in leicht kochendem Wasser gar kochen. Herausnehmen und etwas auskühlen lassen. Sobald sie handwarm sind, pellen und mit einer Gabel zerdrücken.
Dann mit den anderen Zutaten bis auf das Natron und den Zitronensaft mit einem Kochlöffel gut vermengen. Der Teig sollte luftig bleiben.
Zum Schluss Natron darüber streuen und den Zitronensaft dazugeben. Alles nochmals verrühren und mit kalten Händen schnell zu einem glatten Teig vermengen. Nicht zu sehr kneten, damit der Teig immer schön luftig bleibt.
Eine Kastenbackform mit Backpapier auslegen und den Teig darin verteilen. Wer mag kann noch 1-2 EL Sonnenblumenkerne darauf geben und sie etwas andrücken.
Das Brot ca. 40 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob das Brot durch ist.
Das Brot kann auch getoastet werden, doch muss es länger getoastet werden als anderes Brot.

Der Teig kann auch ganz dünn auf Backpapier ausgestrichen und ca. 40 Minuten bei 180 Grad gebacken werden. Das ergibt ein leckeres Knäckebrot.