



**Brot backen 2025**

Liebe Backfreunde,

Die Rezepte in diesem Kalender mögen Dich inspirieren, selbst wieder zu backen und mit den Rezepten zu experimentieren. Ich gebe Dir Ideen und Anregungen mit auf den Weg und ermutige Dich zu eigenen Kreationen.

Mein Herz hüpft, wenn Du vieles selbst ausprobierst und ich freue mich über Anregungen, Geschichten und Wünsche jeglicher Art.

Sabine Pilz

praxis(at)sabia-via.de

Telefon: 0170 38 18 563

<https://www.sabiavita-shop.de/shop/>

Wer sich für weitere glutenfreie Rezepte interessiert, kann gerne in meinem Shop vorbeischaun.

Hier findest Du vier Bücher von mir. Das fünfte ist in Vorbereitung. In dieser Buchreihe gibt es ein ganzes Buch mit nachtschattengewächsfreien Rezepten, ein Buch, wie man Süßspeisen ohne Zucker zubereitet bis hin zu meinen Lieblingsrohkostrezepten.

Themen: **laktosefrei - glutenfrei - nachtschattengewächsfrei**

Zur Zeit bin ich fleißig am Rezepte kreieren. Weitere Backbücher und Rezepte zur nachtschattengewächsfreien Ernährung sowie viele meiner Spezialrezepte sind auf dem Weg in die Bücher und auf die Webseite.

Wer sich meine Rezepte anschaut, wird sehen, dass ich mit ganz wenigen Zutaten und vor allem immer wieder mit den gleichen Grundzutaten, viele der Rezepte entwickelt habe.

Mir ist es auch ein Anliegen, in jedem Buch vegane Rezepte vorzustellen.

Jetzt wünsche ich Dir viel Spaß beim Ausprobieren und genieße das, was Du Dir selbst gebacken hast - mit Freude.

Sabine.



# Buchweizenbrot

## Juni

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						



Oben links: Aufbewahrung im Kühlschrank  
Oben rechts: abgerundete Backformen  
Unten links: Buchweizensauerteig, fertig  
Unten rechts: meine Aufbewahrungsgläser

## Buchweizenbrot

Buchweizensauerteig

700 g Buchweizen, gemahlen

300 g Reis, gemahlen

1 EL Brotgewürz

200 g Leinsamen

150 g Sonnenblumenkerne

10 g Rosinen

1 EL Salz

7 EL Flohsamenschalen

1000 ml Wasser

Olivenöl für die Form

Alle Zutaten vermengen und über Nacht gehen lassen. Am nächsten Tag den Teig gut durchkneten und eventuell noch Wasser dazugeben.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Brot bei 180 °C 55-60 Minuten backen, herausnehmen, gleich aus der Form stürzen und abkühlen lassen.



# Buchweizensauerteigbrot

## Dezember

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
49	1	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13	14
51	15	16	17	18	19	20	21
52	22	23	24	25	26	27	28
1	29	30	31				



## **Buchweizen Sauerteigbrot**

Buchweizensauerteig

700 g Buchweizen gemahlen

300 g Reis gemahlen

1 EL Brotgewürz (mit dieser Menge wird das Brot sehr mild)

200 g Leinsamen

150 g Sonnenblumenkerne

7 EL Flohsamenschalen = 50 g

20 g Rosinen

1 EL Salz

ca. 1 l Wasser (beginne mit 100-200 ml weniger)

Gesamtmenge 1300 ml Wasser

Olivenöl für die Form

Olivenöl für den Teig ca. 50 ml

Zwiebeln

Diese Mischung hat durch den Gärprozess über Nacht 300 ml Wasser mehr gebraucht. Das heißt, diese 300 ml habe ich morgens dazu gegeben und eingeknetet, bevor ich den Teig in die Formen gefüllt habe. Anschließend habe ich den Teig in den Formen mindestens noch einmal eine Stunde gehen lassen.

Gerne stelle ich die Formen in den Backofen und lasse den Teig bei 50 °C und geschlossener Ofentür bis maximal weitere 5 Stunden gären. Das Brot wird bei 190 °C – 200 °C ca. eine Stunde bei Umluft oder Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene gebacken.

# Brot backen 2025

