



## Quinoa Brot

vegan

Quinoa gehört zu den ältesten Getreidesorten der Welt. **Quinoa tonisiert das Qi von Milz und Magen, ist gut bei Nässe/Kälte, baut Blut auf, stärkt das Nieren Yang und vertreibt Kälte.** Quinoa hat fast die gleichen Inhaltsstoffe wie Muttermilch (Kalzium/Eisen/Phosphor) und ist eines der eiweißhaltigsten Getreide überhaupt. Quinoa wird als heiliges Korn der Inkas bezeichnet und dient auch heute noch der südamerikanischen

Bevölkerung als Nahrungsgrundlage. Dank seines hohen Kalziumgehaltes ist Quinoa besonders für Frauen im Klimakterium zu empfehlen (Osteoporose). Quinoa ist nicht für Menschen mit einem schwachen Darm und für Kleinkinder geeignet, da die in der Schale enthaltenen Saponine (bitterer Geschmack) Durchfall auslösen können. Darum muss Quinoa vor der Verwendung gut mit heißem Wasser gewaschen werden

Geschmack: süß/sauer

Thermische Wirkung: neutral bis warm

Meridianwirkung: Magen/Milz/Niere

Element: Erde/Wasser

### Zutaten für das Quinoa Brot:

300 ml Wasser

100 g Quinoa

50 g Amaranth

200 g Roggenmehl

300 g Dinkelmehl

300 ml Hafermilch

½ TL Zucker

1 ½ TL Salz

1 Würfel Frischhefe (oder Weinsteinbackpulver, Natron)

1 TL gem. Koriander

½ TL gem. Kümmel



Quinoa und Amaranth in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten. Wasser und 100 ml Milch zugeben, salzen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze etwa 25 min weiter köcheln. Zum Abkühlen beiseite stellen.

Die restliche Milch mit dem Zucker erwärmen und die Hefe darin glatt rühren. Alle Zutaten gemeinsam verkneten und an einem warmen Ort für mindestens 30 min gehen lassen. Danach alles in eine gefettete Kastenform geben und den Teig dabei leicht andrücken. Mit ein wenig Quinoa und Amaranth bestreuen, abdecken und nochmals 45 min gehen lassen.

Im bei 220° vorgeheizten Backofen etwa 40 min backen. Die Klopfrage zeigt, ob es fertig ist. Erklängt ein hohles Geräusch, kann das Quinoa Brot aus dem Ofen.