

## Tibetanisches - Gerstenbrot

Kategorien: Brot, Land, Tibet

Zutaten für: 1 Keine Angabe vorh.

2	Tassen	Gerstenmehl
2	Essl.	Sesamoel
4	Tassen	Vollweizenmehl
1/2	Tasse	Geschrotete Hirse Oder geroestete Sonnenblumenkerne Oder Sesamsamen
1 1/2	Teel.	Salz
2	Essl.	Maiskeimoel
3 1/2	Tassen	Kochendes Wasser

### Anleitung:

Gerstenmehl in einer Pfanne im Sesamoel roesten, bis es dunkel ist (dabei sollte man keinesfalls uebertreiben und nochmal von vorne anfangen, wenn es angebrannt ist, weil es schmeckt sonst echt garstig). Jetzt vermischen wir es mit dem Vollweizenmehl, dem Schrot und dem Salz, geben das Maisoel hinzu und reiben das Mehl zwischen den Haenden Bis es oelig ist. In kleinen Portionen das kochende Wasser dazugeben, dabei einen Loeffel zum Mischen verwenden, bis sich der Teig zu bilden beginnt. Dann mischen wir mit den Haenden weiter (Geht bestimmt auch mit ner Leistungsfahigen Kuechenmaschine). Haende kuehl halten, indem wir sie Hin und wieder in eine Schale mit kaltem Wasser tauchen. Teig solange Mischen, bis er die Beschaffenheit eines Ohrlaepchens hat, dann Geschmeidig kneten. Den Teig in eine geelte Form geben, der Laenge nach 1 Tiefen Keil in die Oberflaeche schneiden. 2-6 Stunden oder ueber Nacht stehen lassen. Bei 230GradC 20 Min. auf mittlerem Blech backen, dann weitere 40 Min. Bei 200GradC auf oberem Blech. Wir koennen auch versuchen, bei ca. 175GradC 1 1/2 Stunden lang zu Backen. Viel Spass beim ausprobieren und vor allen Dingen beim Essen.