



Hanfmehl / 500g



Hanföl neutral, mit Knoblauch oder Chili / 100g

**HANF & NATUR**

Gerberstraße 24  
D-51789 Lindlar  
Tel. +49 (0)2266 90 10 571  
info@hanf-natur.com  
[www.hanf-natur.com](http://www.hanf-natur.com)



## 04. Buttermilchbrot mit Hanfmehl und schwarzen Oliven



Ein Rezept  
vom Grillmeister  
Markus Lukas

### Zutaten: (für 4 Personen)

**Buttermilchbrot:**

500 g Weizenmehl  
100 g Hanfmehl  
7 g Trockenhefe  
1 Tl. Salz  
1 Priesse Zucker  
150 g schwarze Oliven  
200 ml Buttermilch  
100 ml lauwarmes Wasser

**Nach Lust & Laune** kann man dem Teig auch noch 1 El. h&n Hanföl beimengen.

### Zubereitung:

Wasser mit Salz und Zucker verrühren und die Trockenhefe dazugeben. An einem warmen Ort für ca. 20 Minuten gehen lassen, bis die Hefe aufgegangen ist. Danach Weizenmehl und Hanfmehl untermischen. Mit der Küchenmaschine verrühren. Die Buttermilch dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Wenn der Teig zu dünn wird, noch etwas Weizenmehl hinzufügen.

Anschließend aus dem Teig mehrere Stücke schneiden und zu kleinen Teigfladen formen. Jetzt die Oliven in die Teigstücke drücken. Auf dem vorgeheizten Pizzastein bei 220 – 250 Grad von jeder Seite ca. 5 Minuten backen. Dabei den Deckel vom Grill geschlossen halten. Das Brot ist fertig, wenn sich das Brot durch draufklopfen innen hohl anhört.