LECKERES BROT BACKEN – GLUTENFREI, MIT VIEL GESCHMACK – BROT OHNE MEHL

Vorbereitungszeit 25 Minuten | Stückgare 1 Std. |
Stockgare 1 Std. | Backzeit 50 Minuten | Menge 1 Brot

Dieses glutenfreie Brot schmeckt einfach nur super. Es bleibt lange frisch, ist extrem saftig und hat eine tolle Kruste. Ein wunderbar intensives Geschmackserlebnis, nicht nur für Liebhaber der glutenfreien Küche.

Schritt 1

Wasser in eine Schüssel gießen, Hefe dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Flohsamenschalen und Honig ebenfalls in die Schüssel geben, mit dem Schneebesen verrühren und ca. 5 Min quellen lassen.

Schritt 2

In eine Rührschüssel Buchweizenvollkornmehl, Reisvollkornmehl, Maisstärke, Leinsamenmehl und Salz geben. Mit der Hand kurz durchmischen. Die Flohsamenmischung ebenfalls in die Rührschüssel geben und per

Handrührgerät oder mit der Knetmaschine auf Stufe 2 für 5 Min vermischen. Bei Bedarf noch ein wenig Wasser hinzugeben.

Schritt 3

Eine Schüssel einölen, den Teig hineingeben und mit einem Geschirrtuch abdecken. Anschließend mit einem Teller verschließen und den Teig für 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Schritt 4

Etwas Buchweizenvollkornmehl und Maisstärke auf die Arbeitsfläche geben und den Teig dort mit den Händen durchkneten. Danach den Teig zu einem runden Brot formen und mit Maisstärke bestäuben. Anschließend einen Brotkorb oder eine Schüssel mit einem Geschirrtuch auslegen, etwas Maisstärke darauf geben und den Teig hineinlegen. Dann das Geschirrtuch zusammenfalten und mit einem Teller abdecken. Zuletzt bei Zimmertemperatur für 60 Min nochmals gehen lassen.

Schritt 5

Etwas Buchweizenvollkornmehl auf das Brot sieben. Den Ofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine mit Wasser gefüllte Blechschüssel unten in den Ofen stellen. Das Brot in den Ofen schieben und für 20 Min bei 240°C Ober-/Unterhitze backen. Anschließend den Ofen kurz öffnen, den Dampf rauslassen und bei 200°C für ca. 30 Min weiterbacken. Den Ofen ausstellen und das Brot bei geöffneter Ofentür nochmals 10 Min im Ofen lassen. Brot herausnehmen, abkühlen lassen und anschneiden. Fertig ist ein super saftiges glutenfreies Brot.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Glutenfreies Brot backen

Tipps

Flohsamenschalen binden sehr gut und sind dazu auch noch gesund, da sie viele Ballaststoffe besitzen.

Zutaten für 1 Brot:

- 450 g lauwarmes Wasser (25°C)
- 10 g frische Hefe
- 25 g Flohsamenschalen
- 15 g Honig
- 100 g Buchweizenvollkornmehl
- 100 g Reisvollkornmehl
- 100 g Mais- oder Kartoffelstärke
- 50 g Leinsamenmehl
- 10 g Salz

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.2 / 5. Anzahl der Bewertungen 496

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

Meine Feierabenküche*: