Brot

Rezept 18 /2025

Bauernbrot *glutenfrei*

Zutaten 1 Brot, Kastenform ca. 35 cm

- 1,5 l Wasser
- 60 g Hefe
- 330 g Reismehl
- 330 g Hafermehl
- 330 g Buchweizenmehl
- 135 g Tapiokastärke
- 125 g Flohsamenschalen gemahlen
- 22 g Salz
- 3 EL Apfelessig
- 550 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL Honig
- 4 EL Öl
- 50 g Sonnenblumenkerne oder andere Kerne
- Optional: Brotgewürz, Olivenöl zum Bestreichen, Sesam zum Bestreuen

Zubereitung

- Alle trockenen Zutaten mischen.
- Die Hefe in etwas Wasser auflösen und mit Apfelessig, dem restlichen Wasser und den trockenen Zutaten verrühren und kneten.
- Teig ca. 2 Std. gehen lassen.
- Mit öligen Händen einen Brotlaib formen, mit Olivenöl bestreichen und mit Sesam bestreuen.
- Mit einem Messer Streifen einschneiden.
- Zugedeckt noch ca. 15 Min. gehen lassen
- Bei 190°C, ca. 60 Min. backen. Die letzten 10 Min. evtl. auf 220°C hochschalten.