



Bauernbrot *glutenfrei*

Zutaten 1 Brot, Kastenform ca. 35 cm

- 900 ml lauwarmes Wasser
- 42 g Hefe
- 475 g Haferflocken Feinblatt
- 200 g Buchweizenmehl
- 200 g Kartoffelmehl
- 1 ½ TL Salz
- 3 EL Flohsamenschalen
- 100 g geriebenes Gemüse (nach Wahl)



Zubereitung

- Haferflocken und Wasser mit dem Mixer glatt mixen. Anschließend Hefe zugeben und so lange mixen bis die Hefe aufgelöst ist.
- Das Haferwasser mit dem Kartoffel- und Buchweizenmehl mischen und Salz zugeben.
- Flohsamenschalen und das feingeriebene Gemüse dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Abgedeckt 2-3 Std. gehen lassen. Alternativ über Nacht im Kühlschrank. Der Teig sollte gut aufgegangen sein.
- Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine große Backform einfetten. Den Brotteig in die Form füllen. Brot etwa 60 Minuten backen.