

Rezept

Mein Lieblingsbrot

Ein Rezept von Mein Lieblingsbrot, am 18.07.2024

Zutaten

1 Würfel Hefe (42 g)	1 TL Zucker
530 ml lauwarmes Wasser	500 g helles glutenfreies Mehl (z.B. Mix B von Dr. Schär)
50 g Buchweizenmehl	50 g Leinsamen
50 g Hirseflocken	50 g Sojaflocken
50 g Sonnenblumenkerne	2 TL Salz
1 EL Apfelessig	3 EL Rapsöl
Fett für die Form	glutenfreie Semmelbrösel zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 RUNDE BROTBÄCKFORM VON 30 CM Ø (22 SCHEIBEN) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Zucker und 100 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. Einige Min. ruhen lassen, bis sich Blasen bilden. Die Backform fetten und mit glutenfreien Semmelbröseln ausstreuen.
2. Das Mehl mit Buchweizenmehl, Leinsamen, Hirseflocken, Sojaflocken, Sonnenblumenkernen und Salz mischen. Das Hefewasser, den Apfelessig, 1 EL Öl und das restliche Wasser zugeben und etwa 5 Min. gründlich kneten – am besten mit einer Küchenmaschine.
3. Den Teig in die Form füllen. Mit einem angefeuchteten Teigschaber glatt streichen. Im warmen Backofen 30-40 Min. gehen lassen. Der Teig sollte etwa um die Hälfte seines Volumens aufgehen.
4. Die Form aus dem Ofen nehmen. Den Backofen vorheizen. Das Brot bei 225° (Mitte, Umluft 200°) 50 Min. backen. Dann das Brot mit 2 EL Öl bestreichen und in 10 Min. fertig backen. Nach dem Backen auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.