

Rezept

Baguette ohne Mehl

Ein Rezept von Baguette ohne Mehl, am 19.04.2024

Zutaten

200 g Reismehl und Mehl zum Arbeiten	100 g Teffmehl
100 g Kartoffelstärke	2 EL Flohsamenschalen
1 TL Guarkernmehl	1 1/2 TL Salz
1 Würfel Hefe (42 g)	2 TL Agavendicksaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Baguette (ca. 20 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal, 2 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Reismehl, Teffmehl, Kartoffelstärke, Flohsamenschalen, Guarkernmehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe zerbröckeln, mit 350 ml lauwarmem Wasser und Agavendicksaft glatt rühren. Die Mischung zum Mehl geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig leicht mit Reismehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf wenig Reismehl kräftig durchkneten, halbieren und zu einer ca. 30 cm langen Stange formen. Das Brot auf das Backblech legen und jeweils viermal quer 1 cm tief einritzen. Zugedeckt weitere 20 Min. gehen lassen.
3. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Wasser füllen und auf den Boden des Backofens stellen. Baguette im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen. Das Baguette nach 15 Min. mit Wasser besprühen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.