

Rezept

Glutenfreies Bauernbrot aus Teffmehl

Ein Rezept von Glutenfreies Bauernbrot aus Teffmehl, am 23.04.2024

Zutaten

1 Würfel glutenfreie Hefe (42 g)	20 g Honig oder Reissirup
300 g Teffmehl	220 g fein gemahlener glutenfreier Reis
Jodsalz	10 g Flohsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 rundes Brot (ca. 16 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. In einer Schüssel die zerbröckelte Hefe mit 470 g lauwarmem Wasser und dem Honig oder Sirup auflösen und ca. 10 Min. ruhen lassen.

2. Die Mehle zusammen mit 2 TL Salz und den Flohsamen unter die aufgelöste Hefe mischen und mit einem Kochlöffel alles gut miteinander verkneten. Dann den Teig zugedeckt 1 Std. 30 Min. gehen lassen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig durchkneten und zu einer Kugel formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

4. Die Ecken des Backpapiers über dem Brotlaib zusammenführen, fest miteinander verdrehen und das so entstandene Brotpäckchen im heißen Backofen (unten) ca. 1 Std. backen.