

Rezept

# Mein Lieblingsbrot

Ein Rezept von Mein Lieblingsbrot, am 29.03.2023

## Zutaten

<b>1</b> Würfel Hefe (42 g)	<b>1 TL</b> Zucker
<b>530 ml</b> lauwarmes Wasser	<b>500 g</b> helles glutenfreies Mehl (z.B. Mix B von Dr. Schär)
<b>50 g</b> Buchweizenmehl	<b>50 g</b> Leinsamen
<b>50 g</b> Hirseflocken	<b>50 g</b> Sojaflocken
<b>50 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>2 TL</b> Salz
<b>1 EL</b> Apfelessig	<b>3 EL</b> 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.