Rezept

Mischbrot

Ein Rezept von Mischbrot, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	fein gemahlener glutenfreier Reis
100 g	Teffmehl
100 g	glutenfreie Buchweizenflocken
1 gehäufter TL	Flohsamen
20 g	Honig oder Reissirup
50 g	fein gemahlene Pardina Linsen
70 g	Kastanienmehl
	Jodsalz
1 Würfel	glutenfreie Hefe (42 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 rundes Brot (ca. 16 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Die Mehle mit Flocken, 1 gestrichenen EL Salz und den Flohsamen in einer Schüssel mischen. Die Hefe daraufbröckeln und mit Honig oder Sirup bedecken. 380 g lauwarmes Wasser über die Hefe gießen und den Vorteig ca. 15 Min. zugedeckt ruhen lassen.

2. Anschließend alle Zutaten gründlich verrühren und zugedeckt ca. 3 Std. gehen lassen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig durchkneten, zu einer Kugel formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Ecken des Backpapiers über dem Brot zusammenführen, fest miteinander verdrehen und das so entstandene Brotpäckchen im heißen Backofen (unten) ca. 1 Std. 30 Min. backen.