Rezept

glutenfreies Stockbrot

Ein Rezept von glutenfreies Stockbrot, am 08.06.2025

Zutaten

200 g	fein gemahlener glutenfreier Reis
1 TL	Zucker
240 g	fein gemahlener glutenfreier Buchweizen
	Jodsalz
150 g	Kartoffelmehl
1/2 Würfel	glutenfreie Hefe (ca. 20 g)
200 g	fein gemahlene Hirse
2 TL	Flohsamen
2 EL	Oliven- oder Rapsöl
	Haselnuss- oder Apfelzweige ohne Rinde

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 15-20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Das Reismehl mit 300 g kochendem Wasser glatt rühren. Die zerbröckelte Hefe und den Zucker in einer Schüssel mit 200 g lauwarmem Wasser auflösen. Reismehl und Hefe ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Hirse-, Buchweizenmehl, Flohsamen und 1 1/2 EL Salz mit der aufgelösten Hefe vermischen und mit dem Öl unter das Reismehl rühren. Das Kartoffelmehl einrühren, dann mit den Händen unterkneten.

3. Jeweils die gewünschte Menge vom Teig abzupfen, um die Zweige wickeln und über dem Lagerfeuer langsam in 10-15 Min. backen. Das Stockbrot darf nicht mit den Flammen in Berührung kommen, sonst ist es außen schnell verbrannt und innen noch roh.