

GLUTENFREIES MEHRKORNBROT aus Teff-, Buchweizen- und Maismehl

ZUTATEN:

- 200 g glutenfreier Sauerteig (Teff + Buchweizen)
- 80 g Teffmehl
- 60 g Buchweizenmehl
- 40 g Maismehl
- 50 g Tapiokastärke (oder Kartoffelstärke)
- 20 g geschrotete Leinsamen
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Sesam
- 2 TL Salz

FLOHSAMENGEL:

- 20 g Flohsamenschalen
- 370g lauwarmes Wasser
(bei Bedarf 20-30g mehr)

SO WIRD'S GEMACHT:

Trockene Mischung vorbereiten:

Teff-, Buchweizen- und Maismehl, Stärke, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam und Salz in einer großen Schüssel gut vermischen.

Sauerteig hinzufügen:

Den Sauerteig zur trockenen Mischung geben.

Flohsamenschalen gelieren lassen:

Flohsamenschalen in einer Schüssel mit dem lauwarmen Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen, bis ein dickes Gel entsteht.

Teig herstellen:

Das Flohsamengel zur Mehlmischung geben und alles gut verkneten. (Tipp: Der Teig ist klebrig – das ist normal!)

Teig gehen lassen:

Teig in eine ausgelegte Kastenform füllen. 4 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Vor dem Backen: Oberfläche leicht mit Wasser befeuchten. Nach Wunsch mit Sonnenblumenkernen und Leinsamen bestreuen.

Backen:

1.Schritt: 20Minuten bei 220°C (Ober-/Unterhitze) backen.

2.Schritt: Temperatur nach 20Min. auf 200°C reduzieren und 50 Min. weiterbacken.

TIPP:

- Flohsamenschalen ersetzen: Du kannst die Hälfte durch Chiasamen (ganz oder gemahlen) ersetzen. Das Brot wird dann etwas dichter.
- Ohne Maismehl: Maismehl kann weggelassen werden. Erhöhe dafür einfach die Menge von Teff- und/oder Buchweizenmehl.