

Glutenfreies Teff-Kartoffel Sauerteigbrot

ZUTATEN:

- 150g Lerchenmühle Teffmehl
- 50g Lerchenmühle Buchweizenmehl
- 50g Maismehl
- 50g Tapiokastärke

WEITERE ZUTATEN:

- 200g fertiger Sauerteig
- 200g gekochte, fein zerdrückte Kartoffeln
- 12g Salz = 1 EL Salz
- 15g Flohsamenschalen
- 20g Olivenöl
- 350g lauwarmes Wasser
- 10g Honig

Optional:

1TL Apfelessig

1 EL Kümmel nach Wunsch

SO WIRD'S GEMACHT:

Die Flohsamenschalen im lauwarmen Wasser 10 Minuten Quellen lassen.

Alle trockenen Zutaten mischen – Kartoffeln, Sauerteig, Öl, Honig, Apfelessig und Wasser einrühren.

Vorsichtig verrühren – nicht zu stark kneten!

Konsistenz: Weich, dickfließend, nicht klebrig - 10min quellen lassen

Falls der Teig noch zu fest wirkt esslöffelweise Wasser zugeben

Teig in ausgelegte Kastenform geben und zugedeckt - 4 Stunden bei 24 – 26°C gehen lassen.

BACKEN: Ofen auf 230°C Ober und Unterhitze vorheizen

BACKZEITEN: 15 Minuten bei 230°C und danach Temperatur auf 200°C reduzieren und das Brot weitere 45 Minuten fertig backen.

TIPP: Das Brot die letzten 5-10 Minuten ohne Form fertigbacken, dann wird es richtig knusprig.

Mindestens 2-3 Stunden vollständig abkühlen lassen.