



Glutenfreies Brot mit Joghurt

★★★★★

Glutenfreies Brot

Vorbereitungszeit: 35 Min. **Kochzeit:** 1 Std., 15 Min. **Gesamtzeit:** 1 Std., 50 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 1 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

- 120 g Buchweizenmehl
- 250 g Mehlmischung, glutenfrei, hell, von Seitz
- 120 g Mehlmischung, glutenfrei, dunkel, von Seitz
- 2 EL Traubenkernmehl
- 150 g Körner, gemischt (Hanf, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Amarant, Sesam)
- 1 ½ EL Flohsamenschalen
- 1 ½ TL Himalayasalz oder Meersalz
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 470 ml Wasser, warm
- 5 EL, gehäuft Joghurt, 1,5 %
- 2 EL Apfelessig
- Butter für die Form

geben. (Die letzten 5 Minuten kann der Ofen schon ausgeschaltet werden).

Das Brot auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen. Ab dem 2. Tag in eine Tüte packen oder in den Brotkasten geben.

ZUBEREITUNG

Die Hefe zerbröseln und den Zucker darüber streuen. Nach 1 Minute 100 ml warmes Wasser dazu geben. Nach ca. 3 Minuten das restliche Wasser dazu füllen und umrühren. In der Zwischenzeit alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Joghurt und Apfelessig auf die Mehlmischung geben, das Hefe-Wasser-Gemisch dazu füllen und mit der Küchenmaschine ca. 15 Minuten kneten lassen.

Eine Kastenform reichlich mit Butter einpinseln. Den Teig einfüllen, er ist sehr klebrig, das gehört aber so. Die Form in den Backofen stellen, Den Ofen auf höchstens 40 °C stellen. Ein sauberes Geschirrtuch mit warmem Wasser gut anfeuchten und über die Form legen. Den Teig 15 Minuten gehen lassen. Dann das Tuch abnehmen und den Teig mit einem scharfen Messer ca. 2 cm tief schräg mehrfach einschneiden. Die Backofentür schließen und den Ofen auf 200 °C ohne Umluft stellen. 60 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen und sofort mit der Unterseite nach oben für 10 - 15 Minuten noch einmal in den Ofen