



Glutenfreies Schnelles, Leckeres Ruck-Zuck Brot

★★★★★

Glutenfreies Brot

Vorbereitungszeit: 15 Min. **Kochzeit:** 1 Std., 10 Min. **Gesamtzeit:** 1 Std., 25 Min.

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

ZUTATEN

250 g Mehl, glutenfrei (helle Mehlmischung von Seitz)
100 g Mehl, glutenfrei (dunkle Mehlmischung von Seitz)
150 g Buchweizenmehl
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen, gelb
50 g Sesam
1 Würfel Hefe, frisch
1 ½ TL Himalayasalz
2 EL Apfelessig
450 ml Wasser, lauwarm
etwas Fett für die Form

Backwaren niemals Umluft dazu schalten!

Nach Ende der Backzeit die Form aus dem Ofen nehmen, das Brot herausnehmen und nochmals für 10 Minuten bei 180° backen.

Anschließend auf einem Gitter gut auskühlen lassen.

ZUBEREITUNG

Eine Königskuchenform einfetten und beiseite stellen.

Die Mehle abwiegen und in eine Schüssel geben. Den Leinsamen am besten schroten, es geht aber auch ohne. Die Körner und das Salz der Mehlmischung zugeben und alles vermischen.

Die Hefe in dem lauwarmen Wasser gut auflösen.

Den Essig in die Mehlmischung geben und die Hefe-Wassermischung einfüllen und rasch alles gut vermengen.

Anschließend den Teig in die Kuchenform füllen und in den kalten Backofen stellen. Teig nicht gehen lassen! Die Uhr auf 60 Minuten stellen und den Backofen einschalten: 200° bei Ober-Unterhitze. Für glutenfreie