



Glutenfreies Sauerteigbrot

★★★★★

Glutenfreies Brot

Vorbereitungszeit: 8 Std., 50 Min. **Kochzeit:** 50 Min. **Gesamtzeit:** 9 Std., 40 Min.

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

ZUTATEN

50 g Mehl, dunkle Mischung, glutenfrei

50 g Naturjoghurt

50 ml Wasser

10 g Hefe, frisch

330 g Mehl, dunkle Mischung, glutenfrei

1 EL Rohrzucker, braun

1 TL Salz

20 g Hefe, frisch

250 ml Wasser, lauwarm

20 ml Öl

NÄHRWERT

Calories: 1583 kcal

Serving Size: 1

ZUBEREITUNG

Sauerteigansatz:

Mehl mit dem Wasser, der Hefe und dem Joghurt gut verrühren und abgedeckt über Nacht stehen lassen.

Teig:

Am anderen Tag 300 g Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Rohrzucker und dem Salz vermischen. Die Hefe obenauf bröseln und dann den Sauerteigansatz vom Vortag komplett zufügen. Wasser und Öl hineingießen und alles zu einem schönen Teig kneten.

Abgedeckt ca. 1 Stunde stehen lassen, dann auf ein Backbrett geben und die restlichen 30 g Mehl unterkneten. In einen mit glutenfreiem Mehl ausgestreuten Gärkorb legen und abgedeckt noch mal 30 Minuten gehen lassen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech stürzen und mit Wasser besprühen.

Im auf 200 Grad Umluft vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen.

Es sieht nicht nur aus wie normales Brot, es schmeckt auch so.