

Vital „Das Schnelle“

hefe- und glutenfrei



Dieses Brot ist die schnelle Variante für den täglichen Gebrauch. Die glutenfreien Mehlsorten werden je nach Geschmack beliebig zusammengemischt. Dadurch bekommt jedes Brot seine eigene Note und der Geschmack ist sehr facettenreich.

Trockene Zutaten:

Insgesamt 300 g Mehl - hier eine mögliche Zusammensetzung:

- 100 g Kastanienmehl
- 50 g Teffmehl (Hirse)
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 100 g Buchweizenmehl
(weitere glutenfreie Varianten: rotes Linsenmehl, Reismehl, Mandelmehl)
- 1 TL Salz
- 1 gestrichener TL Natron
- 1 TL Brotgewürz
- 50 g Sesam (oder Sonnenblumenkerne, oder Kürbiskerne)

Nasse Zutaten:

- 450 ml Wasser
- 3 EL Flohsamenschalen untermischen und stehenlassen
-

Zubereitung:

- Den Ofen auf 175° C Ober- und Unterhitze vorheizen
- Flohsamenschalen und Wasser verrühren und stehenlassen, bis die Masse klümpchenfrei ist und eine geleeartige Masse entsteht (eine ½ Stunde ziehen lassen)
- Die trockenen Zutaten in einer eigenen Schüssel gut vermengen
- Die Flohsamenschalenmasse mit den Händen unter die trockenen Zutaten kneten, bis sich die Zutaten grob miteinander verbunden haben.
- Anschließend alles zusammen in der Küchenmaschine gut durchkneten lassen, bis sich der Teig auf eine Seite schlägt. Alternativ mit den Händen gut durchkneten. Wenn es notwendig ist, geben Sie etwas Wasser hinzu, damit der Teig lockerer wird.
- Den Teig mit mehligten Händen nochmals gut durchkneten und das Brot formen
- Die Oberfläche mit einem Messer einschneiden oder mit der Gabel mehrmals einstechen.
- Das Brot backen Sie zw. 60 – 75 Minuten im Ofen.
- Das Brot auskühlen lassen und auch mal umdrehen, damit es am Boden nicht zum Schwitzen beginnt.

Tipp:

Zur besseren Verträglichkeit kann man sämtliche Nüsse und Saaten (Walnüsse, Sonnenblumenkerne, etc.) in einem Glas mit Wasser einweichen (mind. einen halben Tag, am besten über Nacht), danach gut abspülen und erst dann verwenden. Durch dieses Einweichen verlieren die Kerne die sogenannten Fraßgifte, die die Pflanzen vor Schädlingen schützen, jedoch auch empfindliche Darmschleimhäute reizen. Somit sind die Kerne bekömmlicher und sanfter im Geschmack.