

Brotbackform 30 cm



Art.-Nr. 88050A

GLUTEN
FREI



Glutenfreies Sportlerbrot

BROTBACKFORM 30 CM | ARBEITSZEIT: CA. 20 MINUTEN | BACKZEIT: CA. 60 MINUTEN

Zutaten: 50 g frische Hefe, 660 ml lauwarmes Wasser, 1 EL Honig, 330 g Buchweizenmehl, 260 g Teffmehl, 60 g glutenfreie Maisstärke, 100 g Chiasamen, 3 EL Rapsöl, 1/2 EL Essig, 2,5 TL Salz

Zubereitung:

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, den Honig zugeben und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Alle weiteren Zutaten in eine Rührschüssel geben, das Hefewasser dazugeben und alles zusammen zu einem sehr weichen Teig verrühren. Den Teig in die eingefettete Brotbackform geben, glattstreichen und ca. 40-60 Minuten ruhen lassen, bis die Backform fast bis an den Rand gefüllt ist. Mit lauwarmem Wasser besprühen und mit Haferflocken und Sesam bestreuen.

Backzeit:

Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen. Nach dem Backen noch lauwarm entformen.