

Saftiges glutenfreies Vollkornbrot

Das Rezept habe ich von der Internetseite Kochtrotz.de auf der ihr viele Rezepte finden könnt wenn ihr Unverträglichkeiten habt. Die unten angegebene Menge ist für 2 große Brotlaibe.

Zutaten:

750g glutenfreies Vollkornmehl von der Fa. Werz
500g helle glutenfreie Mehlmischung (Fa. Seitz, Fa. Schnitzer)
150g Amaranthkörner
250g Leinsamen ganz
5 EL Flohsamen gemahlen oder Flohsamenschalen
5 EL Traubenkernmehl (macht das Brot schön dunkel)
5 TL Salz
5 Päckchen Trockenhefe
750g Zucchini gerieben
1000ml bis 1500ml Wasser lauwarm

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben, Zucchini reiben und ebenfalls zugeben. Den Teig rühren und das Wasser nach und nach zugeben. Es kann sein dass nicht die ganze Menge benötigt wird. Glutenfreie Mehle sind immer verschieden und deshalb variiert die Wassermenge. Der Teig sollte etwas fester wie Rührteig sein, so dass er später noch formbar ist. Den Teig einige Minuten kneten. Anschließend in eine Plastikschiessel mit Deckel geben oder eine andere Plastikschiessel darüberstülpen. Glutenfreie Teig geht am besten in einer Plastikschiessel. 1,5 bis 3 Stunden gehen lassen. Gärkörbchen mit bemehlten Geschirrtüchern auslegen. Aus dem Teig zwei Laibe machen, gar nicht soviel kneten, nur formen und in die Gärkörbchen geben für eine weitere Stunde. Den Backofen auf 250° vorheizen. Eine flache hitzebeständige Schüssel mit Wasser in den Backraum stellen. Ein Blech mit Backpapier belegen und die Laibe mit Hilfe des Geschirrtuches auf das Blech geben. Die Brote 25 Min. bei 250° backen, dann die Temperatur auf 200° Zurückstellen und weitere 35 Minuten backen. Das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen, nicht auf dem Blech lassen, glutenfreies Brot wird zu feucht wenn es in der Form oder auf dem Blech bleibt. Das Brot genießen, falls es innen zu feucht ist, kurz toasten. Das Brot kann wunderbar in Scheiben geschnitten eingefroren werden und dann einfach kurz toasten und ihr habt immer frisches Brot.

