

Körnerbrot Glutenfrei

Zutaten:

800 g warmes Wasser

1 Würfel frische Hefe

100 g Leinsamen

100 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

400 g Mehl-Mix, glutenfrei

200 g Buchweizenmehl

200 g Süßlupinenmehl oder Sojamehl

1/2 gestr. TL Backpulver

2 TL Salz

Zubereitung:

Die Hefe in einer großen Schüssel in dem warmen Wasser auflösen.

Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit dem Mixer oder wer hat in der Küchenmaschine 4-5 Minuten alles durchkneten.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und die Oberfläche mit einem nassen Spatel glatt streichen.

Ein Stück Frischhaltefolie mit Öl einpinseln und über die Backform legen, so dass die Folie den Teig berührt (das verhindert ein austrocknen).

Den Teig jetzt **30-45 Minuten gehen lassen**, so dass der Teig ordentlich über die Form steigt (Teig sollte auf das Doppelte aufgegangen sein)

Den Backofen auf 175 °C vorheizen, die Folie entfernen und das Brot **ca. 45-50 Minuten bei Ober-Unterhitze backen**.

Zusätzlich eine Schale mit Wasser in den Ofen stellen.