

Ciabattabrot glutenfrei aus der Petromax mit langer Teigführung



Zutaten:

350 g Fencheltee kalt
5 g Frischhefe
½ TL Honig
110 g Vollkornreismehl
50 g Maismehl
150 g Kartoffelmehl
50 g Rapsöl
1 Eiweiss
1 ½ TL Salz
10 g Flohsamenschalen gemahlen
10 g Xanthan

Zubereitung:

- Hefe und Honig im Fencheltee auflösen
- Mehl, Eiweiss und Rapsöl dazu geben und ca. 5 Min. in der Haushaltmaschine verrühren
- Flohsamenschalen und Xanthan dazu geben und ca. 3 Min. weiter rühren
- Teig in einer Plastikschiessel zugedeckt 15 Std. an einem kühlen Ort oder 24 Std. im Kühlschrank gehen lassen
- Reichlich Reismehl auf die Arbeitsfläche geben, mit bemehlten Händen einen länglichen Laib formen, in die Petromax legen, mit Rapsöl bestreichen und ohne Deckel 1 Std. ruhen lassen
- Backofen auf 240° Ober- /Unterhitze vorheizen
- Deckel auflegen und 40 Min. backen
- Brot aus der Form nehmen, mit etwas Reismehl bestäuben und 15 Min. weiter backen
- Vor dem Anschneiden gut abkühlen lassen