

Mischbrot glutenfrei aus dem Bräter



Zutaten Teig:

350 ml Wasser
21 g Frischhefe oder 1 P. Trockenhefe
1 TL Zucker
65 g Olivenöl
1 Eiweiss (*optional*)
150 g Reismehl
50 g Maismehl
50 g Buchweizenmehl
50 g Kichererbsenmehl
50 g glutenfreie Haferflocken gemahlen
1 1/2 TL Salz
1/2 TL gerösteter Garam Masala Mix (*Migros-Gewürzmischung*)
10 g Flohsamenschalen
10 g Xanthan

Zubereitung:

- Die Hefe mit Zucker im Wasser auflösen
- Olivenöl und Eiweiss dazu geben
- Alle trockenen Zutaten ausser Xanthan und Flohsamenschalen zugeben und 2 - 3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten
- Am Schluss Flohsamenschalen und Xanthan dazu geben und 1 Minute weiter kneten
- Den Teig in einer Schüssel mit einem Tuch abdecken und 1 1/2 Std. ruhen lassen
- Anschliessend kurz von Hand durchkneten, zu einem Laib formen und in den Bräter legen.
- Nochmal 1 Std. im offenen Bräter ruhen lassen
- Den Deckel auflegen und in den vorgeheizten Backofen bei 240 Grad Umluft für etwa 70 Minuten Backen