

Glutenfreies Mischbrot – vegan



Zubereitungszeit ca. 15 Min., Backen ca. 45 Min., ruhen lassen ca. 40 Min.
Bei glutenfreien Broten ist es für ein gutes Backergebnis wichtig, die Zeiten einzuhalten!

Zutaten für 1 Brot

300 g Mehlmischung „dunkel“ hausgemacht (siehe Vitamix-Rezepte)
1 ½ TL Meer- oder Steinsalz
15 g frische Hefe oder ½ Packung Trockenhefe
1 TL Kokosblütenzucker
1 TL Apfelessig
250 ml Wasser
2 EL Rapsöl
2-3 EL Sonnenblumenkerne

- 1 Hefe mit etwas warmem Wasser und 1 TL Zucker anrühren, 10 Min. ruhen lassen
- 2 Mehl, Salz, Essig, Hefewasser und lauwarmes Wasser zu einem Teig mischen, 2-3 EL Sonnenblumenkerne begeben und vermischen.
- 3 Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte oder eingefettete Form geben.
- 4 Den Backofen auf 50° aufheizen und wieder ausschalten. Die Brotform hineinstellen und ca. 30 Minuten gehen lassen.
- 5 Für mehr Feuchtigkeit und Knusprigkeit eine ofenfeste Form mit Wasser gefüllt hineinstellen plus einen mit einem feuchtem Küchentuch bedeckten Rost über die Form schieben.
- 6 Die Form nach den 30 Minuten Gehenlassen aus dem Ofen nehmen, auf 250° aufheizen und Brot auf mittlerer Schiene 10 Min. backen, dann Temperatur auf 225° reduzieren und 35 Min. weiterbacken.
- 7 Herausnehmen, mit Öl bestreichen, aus der Form lösen und auskühlen lassen.

Tipp

- Andere Samen, Kerne oder Nüsse, Rosmarin, Kümmel, Oliven etc. begeben