

Glutenfreies Brot

Zutaten

- 420 g Wasser (oder etwas weniger, ca. 400 g)
- 20 g Flohsamenschalen
- 1 EL Apfelessig
- 100 g Leinsamenmehl
- 100 g Reismehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 1 TL Salz (gut)
- 1 TL Anis/Kümmel/Fenchel
- 1 TL Backpulver

Zubereitung

Wasser, Flohsamenschalen und Apfelessig vorab in einer Schüssel vermischen und **20 min** stehen lassen. Danach die anderen Zutaten vermischen und zu den ersten Zutaten hinzufügen. Einen Brotlaib formen und bei **170 Grad Umluft 70 min** backen.



Die Mehlsorten sind austauschbar mit z.B. Hafermehl, Teffmehl, Hanfmehl, Erdmandelmehl oder Linsenmehl.

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=2NfgG2CMfwc>

From:

<https://www.fritzwiki.de/> - FritzWiki

Permanent link:

https://www.fritzwiki.de/doku.php?id=rezepte:backen:glutenfreies_brot

Last update: **10.12.2024 07:58**

