

Glutenfreies Sauerteigbrot

Zutaten:

30g Sauerteigansatz

150g Buchweizenmehl

150ml Wasser

60g Tapiokastärke/Kartoffelmehl

160g Hafermehl

80g Buchweizenmehl

3 TL Salz

3 TL Brotgewürz

20g Flohsamenschalen

350g Wasser



Zubereitung:

Am Vortag oder 2 Tage vorher den Sauerteig ansetzen, damit er eine gute Triebkraft hat. (Wenn man einen Sauerteigansatz verwendet der noch ganz frisch ist, gib ein bisschen Hefe dazu. Der Sauerteig bekommt erst gute Triebkraft umso öfter man ihn füttert und verwendet). Dann am nächsten Tag die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben. Den Sauerteig im Wasser auflösen und zu den trockenen Zutaten dazugeben. Alles zügig vermengen, entweder mit einer Küchenmaschine oder einen Teigrührer. Dann den Teig in ein Gärkörbchen geben und für mind. 3-4h an einem warmen Ort stehen lassen. 30min vor Ende der Garzeit den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann das Brot mit Wasser besprühen und auf ein Blech stürzen und in den Ofen geben. Für 20min backen, dann die Wärme auf 200°C reduzieren und weitere 45min backen bis das Brot schön braun ist. Dann aus den Ofen nehmen und auskühlen lassen bevor man es anschneidet.