

Glutenfreies Brot



Dies ist ein Brotrezept aus dem sie eine Vielzahl von verschiedenartigsten Broten selbst herstellen können:

kinderleicht, mühelos, schnell, gesund, vegan, variationsreich, mehlfrei, glutenfrei, ohne Hefe, ohne Sauerteig, ballaststoffreich, verdauungs- und darmfördernd.

Zutaten:

150 gr Haferflocken
135 gr Sonnenblumenkerne
90 gr geschroteter Leinsamen
65 gr Haselnüsse
2 EL Chia-Samen
4 EL Flohsamenschalenpulver (Psyllium)

1 1/2 TL Meersalz

1 EL Ahornsirup
3 EL Kokosöl (geschmolzen)
350 ml Wasser

Zubereitung:

Den Teig am besten abends zubereiten und über Nacht gehen lassen.

- 1.) eine Kastenform mit Backpapier auskleiden
- 2.) alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben
- 3.) 3 EL gutes Kokosöl schmelzen
- 4.) 350 ml Wasser in Messbecher füllen, 1 EL Ahornsirup dazu und flüssiges Kokosfett begeben
- 5.) alles nach und nach mit Rührgerät untermengen, 3-4 min rühren
- 6.) der Teig erscheint nicht homogen sondern leicht flockig, leicht feucht-nicht nass, aber auch nicht trocken
- 7.) den fertigen Teig in die Backform geben und über Nacht stehen lassen *(und feuchtlich zu decken)*

Ausbacken:

Backofen vorheizen auf 180 Grad, das Brot mit Wasser benetzen, auf der mittleren Schiene backen in der Backform für 30 min, dann ohne Backform und erneut mit Wasser benetzt für weitere 30 min. Brot aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, fertig!!
Spitzfische

Anmerkung zu den Zutaten:

- bei streng glutenfreier Ernährung verwenden Sie bitte „glutenfreie Haferflocken“ (sind eigentlich sowieso glutenfrei, werden aber in Maschinen zu Flocken gepresst die auch glutenhaltige Getreide bearbeiten)
- **Chia-Samen** sind Samen einer mexikanischen Pflanzenart mit einer besonderen Nährstofffülle, für die alten Maya waren sie Grundnahrungsmittel, ihnen werden viele Heilwirkungen nachgesagt, u.a. sollen sie gut für die Haut sein und das Abnehmen unterstützen, sie können in der Küche wie Leinsamen verwendet werden
- das **Flohsamenschalenpulver**, auch **Psyllium** genannt, ist der Klebstoff des Brotes. Psyllium ist eine faszinierende Substanz die uns die Natur zur Aufrechterhaltung unserer Gesundheit zur Verfügung stellt. Es quillt bei der Aufnahme von Wasser auf das 40 – 50 fache und macht es somit zu einem anerkannten Heilmittel bei Verstopfung und Durchfall.
- Aus den benannten Zutaten können sie ein leicht süsslich-nussiges Basisbrot herstellen. Es sind aber auch zahlreiche Variationsmöglichkeiten vorhanden. Jeder Bestandteil des Grundrezeptes lässt sich variieren – Flocken, Nüsse, Samen, Kerne, Gewürze, weitere Beigaben...dem Hobbybäcker sind keine Grenzen gesetzt!!
- **Flocken:** Hanf-, Buchweizen-, Hirse- oder Reisflocken, Süßlupinen- oder Erdmandelflocken, Braunhirse-, Teff oder Amaranthflocken, Kokosflocken,...
- **Kerne:** Kürbiskerne, Pinienkerne, Pistazienkerne (ungesalzen, ungeröstet)
- **Samen:** Chia- und Leinsamen wenn möglich nicht streichen, da beide besonders verdauungsfördernd sind, ergänzbar mit Sesam und Mohn
- **Nüsse:** Walnüsse, Pekanüsse, Macadamianüsse, Erdnüsse (ungesalzen, ungeröstet), Paranüsse, Cashewnüsse, Mandeln, Maronen...ganz, zerkleinert, gemahlen je nach Wunsch
- **Gewürze:** Brotklee, Kümmel, Koriander, Fenchelsamen, Anis, Muskat, Oregano, Majoran,... bei süßem Brot: Zimt, Kokos, Vanille gemahlene Nelken oder Muskatblüten,...
- für süße Brote können Datteln, Kokosraspeln, Feigen, Äpfel, Trockenfrüchte, Rosinen, Cranberrys,..beigegeben werden
- für salzige Brote Oliven, Kapern, Kräuter,...

Gutes Gelingen und einfach mal mutig sein!!!