

Dunkles Vollkornbrot

Durch die verschiedenen Mehlmischungen entsteht ein kompaktes und gut sättigendes Brot!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp, eifrei



250ml lauwarmes Wasser

3/4 Würfel Frischhefe ODER 1,5 P. Trockenhefe

200g Reisvollkornmehl

100g Teffmehl

50g Kartoffelstärke

50g Hirseflocken ODER glutenfreie Haferflocken

20g Flohsamenschalenpulver

80g geschroteter Leinsamen

80g Sesam

1 TL Traubenkernmehl

2 TL Salz

2 EL Zuckerrübensirup

400g Joghurt, natur (ggf. laktosefrei)

2 EL Öl

Fett für die Form

Ölsaaten für die Form

1. Die Hefe, egal ob Trocken- oder Frischhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.

2. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen.

3. Hefeflüssigkeit, Zuckerrübensirup, Joghurt und Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine

gefettete und mit Ölsaaten ausgestreute Backform einfüllen und an einem warmen Ort etwa 2 Stunden aufgehen lassen. Da der Teig eher schwer ist, geht der Teig nicht derart auf, wie man es von hellen Brotsorten kennt. Gerne kann der Teig auch in ein Gärkörbchen gegeben werden und nach der Aufgehzeit auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gestürzt werden.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 120 Minuten backen. Das fertige Brot auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

Milchfrei – Tipp: Anstatt Joghurt eine Alternative auf Kokos-, Lupinen- oder Sojabasis wählen. Diese speziellen Ersatzprodukte sind in gut sortierten Bioläden oder Reformhäusern erhältlich.

Tipp: Wer das Brot etwas luftiger und nicht ganz so kompakt möchte, nimmt anstatt Reisvollkornmehl, Teffmehl und Kartoffelstärke 350g einer handelsüblichen, hellen glutenfreien Mehlmischung (z.B. Mix Brot von Schär).



