

Fitnessbrot

Saftiges Reisvollkornbrot mit Hirseflocken und Karotte verfeinert! Gut sättigend!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei, fruktosearm, vegan



175g Reisvollkornmehl

125g Kartoffelstärke

100g Hirseflocken

100g Teff-, Buchweizen-, Quinoa- ODER Amaranthmehl

1 P. Quinoa – Sauerteig (z.B. von BioVegan)

2 TL Salz

2 TL Flohsamenschalenpulver

1,5 gestrichene TL Xanthan

50g Ölsamen wie Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam oder Mohn

100g Karotte fein geraspelt

1 Würfel Hefe

500ml lauwarmes Wasser

2 EL Öl

Hirseflocken zum Bestreuen

1. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und vermischen.

2. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit allen restlichen Zutaten zum Mehlgemisch geben. Einige Minuten gut durchkneten. Den Teig in ein mit Hirseflocken ausgestreutes Gärkörbchen geben. Alternativ den Teig rund formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit

Hirseflocken bestreuen. Geeignet ist auch eine gefettete und mit Hirseflocken ausgestreute Kasten- oder Brotform.

3. Den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde aufgehen lassen.
4. Den Teig aus dem Gärkörbchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 60 Minuten backen. Zusätzlich eine mit feuerfeste Schüssel mit Wasser auf den Backofenboden stellen. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Anmerkung: Durch das Reisvollkornmehl erhält das Brot eine kompakte Textur, dies ist durch den Einsatz von Vollkornmehl üblich. Anstatt Reisvollkornmehl kann auch eine helle glutenfreie Brot-Mehlmischung verwendet werden, so erhält das Brot eine weichere Textur.

Foto 1: Teig vor dem Aufgehen.

Foto 2: Teig nach dem Aufgehen.



