Rustikales Brot ohne Hefe

Herrlich weiches, dunkles Brot – ganz ohne Hefe, Milch und Ei!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei, hefefrei, fruktosearm siehe Tipp

150g Kastanienmehl (alternativ Teffmehl)
150g Kartoffelmehl (alternativ Tapiokastärke)
150g Buchweizenmehl
25g Traubenkernmehl
2 EL Flohsamenschalenpulver
1,5 P. Backpulver
2 – 2,5 TL Salz
1 TL Brotgewürz
1 P. Quinoa – Sauerteig (BioVegan)
1 EL Zuckerrübensirup (z.B. Bauckhof)
30ml Öl
1 mittelgroße Kartoffel, geschält, gekocht und durchgedrückt
500ml Wasser

1. Alle Mehlsorten, Flohsamenschalen, Backpulver, Salz, Brotgewürz und Quinoa-Sauerteig in eine Rührschüssel geben und gut vermischen.
2. Alle restlichen Zutaten zum Mehlgemisch geben und gut mit dem Handrührgerät verrühren.
3. Den Teig in eine gefettete Backform einfüllen und mit etwas Wasser glatt streichen. Anstatt Fett für die Form kann auch

Backpapier in die Form gelegt werden.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 75 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Fruktosearm – Tipp: Anstatt Zuckerrübensirup kann auch Reissirup verwendet werden. Allerdings wir das Brot optisch etwas heller.