

Schwarzbrot

Ein FREI VON Rezept! Das saftige Schwarzbrot mit dem typischen Vollkornbrot – Charakter! Rustikal im Geschmack und gut sättigend!

FREI VON: Gluten, Weizen, Hafer, Mais, Soja, Fertigmehl, Laktose, Milch, Ei, Haushaltszucker, fruktosearm siehe Tipp



Für ein Kastenbrot mit etwa 1.200g

Für den Teig:

250 ml Wasser, lauwarm

$\frac{3}{4}$ Würfel Frischhefe ODER 1,5 P. Trockenhefe

100 g Reisvollkornmehl

100 g Teffmehl

50 g Kartoffelstärke

80 g Hirseflocken

75 g Amarant, gepufft

60 g Quinoa, ganz

60 g Leinsamen

60 g Sesam

2 EL Flohsamenschalenpulver

2 TL Traubenkernmehl

2 TL Salz

400g Joghurt*

2 EL Melasse

2 EL Öl

1. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Alle trockenen Zutaten für das Brot in eine Rührschüssel

geben und mischen.

3. Alle restlichen Zutaten, auch das Hefewasser, zum Gemisch geben und alles gut verrühren. Der Teig soll eine weiche, aber dennoch knetbare Konsistenz aufweisen.

4. Den Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Kastenform (Länge: 30cm) einfüllen. Den Teig mit etwas Wasser glattstreichen und an einem warmen Ort etwa 2 Stunden aufgehen bzw. quellen lassen. Der Teig geht nicht sehr auf!

5. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 120 Minuten backen. Eine feuerfeste, mit Wasser gefüllte Form auf den Backofenboden stellen.

6. Das fertige Brot mitsamt dem Backpapier aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

***Joghurt:** Im Handel (Reformhäuser, Bioläden, größere Supermärkte) ist von der Firma Harvest Moon eine leckere Joghurtalternative auf Kokosbasis erhältlich. Die Natur-Variante ist zuckerfrei und mit maisfreier Stärke verdickt. Je nach Verträglichkeit kann auch eine Joghurtalternative auf Soja-, Lupinen oder Kuhmilchbasis (ggf. laktosefrei) zum Einsatz kommen.

Fruktosearm – Tipp: Reisvollkornmehl durch helles Reismehl ersetzen. Tapiokastärke anstatt Kartoffelstärke verwenden. Melasse durch Reissirup tauschen. Dieses Brot ist sehr ballaststoffhaltig, deshalb im Rahmen einer fruktosearmen Ernährung nur jeweils in kleinen Mengen verzehren.

Zutatenvarianten

Teffmehl: ...lässt sich gut durch etwa 125g – 145g Buchweizen-, Reis-, Amarant- oder Quinoa-Mehl tauschen.

Kartoffelstärke: 1:1 durch Tapiokastärke ersetzen.

Hirseflocken: Alternativ sind auch glutenfreie Haferflocken, Quinoa-, Teff- oder Buchweizenflocken möglich.

Amarant gepufft: Quinoa oder Hirse in gepuffter Form sind ebenfalls sehr gut möglich.

Leinsamen und Sesam: Mohn, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

können ebenfalls verwendet werden.

Traubenkernmehl: Es dient der dunklen Färbung und kann durch Backkakao ersetzt werden.

Melasse: ...dient ebenfalls der Färbung. Zuckerrübensorup ist ebenfalls optimal. Alternativ Reissirup, Ahornsirup oder Agavendicksaft verwenden.



