

Stockbrot

Ihr Lieben, die Zubereitung von Stockbrot ist ein toller Spaß und gerne berichte ich euch von unserer Stockbrot-Herstellung

□

Im Rahmen eines Ausflugs war klar, eine lange oder umfangreiche Vorbereitung für den Teig ist nicht möglich. So musste ein glutenfreier Teig gewählt werden, welcher sich rasch und unkompliziert vor Ort zubereiten lässt. Die Backmischung für BRÖTCHEN & BREZEN von Tanjas glutenfrei kam wie gerufen und der Teig ließ sich kinderleicht vor Ort herstellen. Wir waren alle sehr begeistert, wie einfach und unkompliziert der Teig zur Verfügung stand und über dem Feuer so herrlich und rasch aufging □

Der Teig wurde nach diesem Rezept zubereitet:



Für 6 Stockbrote

Glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei.
Fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende

250g (1 Packung) [Backmischung für BRÖTCHEN & BREZEN von Tanjas glutenfrei](#)

1,5 TL (6g) Salz

1 Prise Zucker

190g lauwarmes Wasser

$\frac{1}{2}$ Würfel (20g) Frischhefe oder 1 P. (7g) Trockenhefe

1 EL (10g) Öl

1 EL (10g) glutenfreien Essig

etwas glutenfreies Reismehl oder Universalmehl zum Formen

1. Backmischung, Salz und Zucker zuhause in einen Gefrierbeutel einfüllen und mit einem Tütenclip verschließen.

2. Vor Ort: Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe im Wasser auflösen. Wir hatten einen kleinen Campingkocher dabei und so ließ sich die Flüssigkeit innerhalb weniger Sekunden erwärmen. Sicher würde es aber auch ausreichen, wenn das Wasser eine Weile in der Sonne steht, so erwärmt es sich sicher ausreichend.

3. Hefewasser, Öl und Essig zum Mehlgemisch geben. Öl und Essig hatte ich zuhause abgewogen und gemischt in einem kleinen, verschließbaren Becher dabei.

4. Den Beutel mit einem Tütenclip verschließen und mitsamt der Tüte alle Zutaten kneten. Dies gelingt sehr gut und im Nu lässt sich ein gleichmäßiger Teig herstellen.

5. Nun einen Gefrierbeutel auf den Tisch legen und etwas glutenfreies Mehl darauf geben. Von der Tüte mit dem Teig eine Ecke abschneiden und etwas Teig auf das Universalmehl drücken. Die Hände leicht bemehlen. Der bemehlte Teig lässt sich so gut verarbeiten, ohne dass der Teig übermäßig klebt.

6. Das Teigstück um einen Stock wickeln und über der Glut ausbacken.

Tipp bei Fruktoseintoleranz: Zucker durch Reissirup ersetzen. Essig durch verdünnte Essig-Essenz tauschen.

Bild 1. Den Teig Schritt-für-Schritt zubereiteten.



Weitere Bilder: Groß und Klein hatte Spaß beim Stockbrot-Backen und so wurden unterschiedliche Stockbrote zubereitet ☐



