

Tanjas „Mein liebstes Brot – DUNKEL“

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Mit den Brotbackmischungen von Tanjas glutenfrei wird Brotbacken zum Kinderspiel! Ohne großen Arbeitsaufwand und kinderleicht lässt sich ein unwiderstehliches Schwarzbrot herstellen. Die gesunden und ballaststoffreichen Zutaten bringen ein herrliches Aroma hervor und das Brot bleibt über Tage hinweg weich, saftig und geschmackvoll. Das Schwarzbrot bietet eine optimale Basis für ein köstliches Pausenbrot für Arbeit und Schule! Die Backmischung ist [HIER](#) erhältlich.

Frei von: Gluten, Weizen, Soja, Lupine, Laktose, Milch, Ei, optional hefefrei und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende



Für ein Brot mit etwa 610g

1 Packung (400g) [Backmischung „Mein liebstes Brot – DUNKEL“](#)
von Tanjas glutenfrei
2 TL (8g) Salz
1 Prise Zucker
 $\frac{1}{2}$ Würfel (21g) Frischhefe ODER 1 P. (7g) Trockenhefe
300g lauwarmes Wasser
1 EL glutenfreier Essig
Glutenfreies Mehl zum Formen

1. Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
2. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen.
Anmerkung: Das Wasser darf nicht über 37 Grad betragen.

Hefewasser und Essig zum Mehlgemisch geben. In etwa 4 Minuten einen gleichmäßigen Teig herstellen. Hierzu eignet sich ein Rührgerät mit Knethaken bestens.

3. Eine offenfeste Backform mit Deckel (Bräter, Auflaufform, Ton-, Emaille- oder Glasform) mit Backpapier auslegen. Größe der Form mind. 10cm Höhe und 20cm Durchmesser.

4. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen, den Teig darauf geben und mit bemehlten Händen locker zu einem runden Laib formen. Tipp: Umso mehr Falten und Risse der Brotteig hat, desto schöner sieht das fertige Brot später aus.

5. Den Teig in die Form geben und mit dem Deckel verschließen.

6. Die Backform in den **kalten Backofen** (mittlere Schiene) einschieben und den Backofen auf **230 Grad (Umluft)** oder 250 Grad (Ober- und Unterhitze) einstellen. Das Brot für insgesamt **75 Minuten** im Backofen belassen. Dann den Deckel abnehmen und das Brot für weitere **8-10 Minuten** bei gleicher Temperatur backen. So erhält das Brot eine tolle Kruste.

7. Das fertige Brot aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter, etwa 3 Stunden, auskühlen lassen.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch Reissirup und Essig durch verdünnte Essig-Essenz ersetzen. Saaten wie Leinsamen und Sonnenblumenkerne sind bei Fruktoseintoleranz nicht immer verträglich. Die Verzehrmenge bitte der individuellen Toleranzgrenze anpassen.

Hefefrei – Tipp: [HIER](#) geht's zum Rezept.

