

Tanjas Saaten-Schwarzbrot

Dieser Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Saftig, geschmackvoll, ballaststoffreich und einzigartig köstlich! Das grandiose Saaten-Schwarzbrot überzeugt nicht nur optisch, auch die kinderleichte Zubereitung und die herrliche Porung machen dieses Brot zu einem besonderen Geschmackserlebnis. Die weiche, mischbrotähnliche Krume zeigt sich nicht nur am Backtag, auch am Folgetag schmeckt das Saaten-Schwarzbrot grandios und ein Aufbacken oder Toasten ist nicht notwendig. Ideal als Pausenbrot für Arbeit und Schule!

Der Clou: Ohne großen Arbeitsaufwand und ohne Aufgezeit lässt sich das große Brot kinderleicht zubereiten! Mit den Brotbackmischungen von *Tanjas glutenfrei* wird Brotbacken zum Kinderspiel!

Glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei. Hefefrei und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende



Für ein Brot mit etwa 1.250 g

1 Packung (400g) [Backmischung „Mein liebstes Brot – DUNKEL“](#)
von *Tanjas glutenfrei*

1 Packung (400g) [Backmischung „Mein liebstes Brot – SAATEN“](#)
von *Tanjas glutenfrei*

4 TL Salz

2 Prisen Zucker

1 Würfel Frischhefe ODER 2 P. Trockenhefe

560 ml lauwarmes Wasser (etwa 30 Grad)

75g Joghurt (ggf. laktosefrei) oder eine pflanzliche Joghurtalternative
2 EL glutenfreier Essig
glutenfreies Mehl zum Formen

1. Backmischungen, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben.
2. Frisch- oder Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Joghurt und Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
3. Eine große ofenfeste Form mit Deckel, zum Beispiel Auflaufform, Bräter, gusseiserner Topf, mit Backpapier auslegen. Die Innenhöhe der Form sollte mindestens 10cm sein und die Form etwa 30 x 20cm.
4. Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen locker zu einem runden oder ovalen Laib formen. Umso mehr Falten und Risse der Teig hat, desto schöner wird das fertige Brot! Den Teig in die Form einlegen und mit dem Deckel verschließen.
5. Die Form in den **kalten Backofen** einschieben und den Backofen auf **230 Grad Umluft** einstellen. Alternativ: 250 Grad Ober- und Unterhitze. Tipp: Das Brot wird schöner, wenn es bei Umluft gebacken wird! Das Brot für **90 Minuten** im Ofen belassen. Anschließend den **Deckel abnehmen und das Brot weitere 10 – 12 Minuten** bei gleicher Temperatur backen.
6. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter komplett, mindestens 4 Stunden, auskühlen lassen. Das ausgekühlte Brot anschneiden und genießen!

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

Hefefrei – Tipp: Hefe und Zucker weglassen. Zwei Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierbei nicht lauwarm sein.

Tipp zur Aufbewahrung: Am Backtag das Brot komplett auskühlen lassen, über Nacht lediglich in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und am nächsten Tag herrlich weiche Brotscheiben mit krosser Kruste genießen! An den Folgetagen sollte das Brot im Gefrierbeutel im Kühlschrank gelagert werden. Das Brot bleibt dann über Tage hinweg weich und saftig. Wer krosse Brotscheiben möchte, die Scheiben vor dem Verzehr kurz in den Toaster geben. Alternativ kann das Brot sehr gut eingefroren werden. Das komplett ausgekühlte Brot in Scheiben schneiden und einfrieren. Bei Bedarf die gefrorenen Scheiben direkt im Toaster aufbacken und die frischen Brotscheiben genießen.



