



Grobes Vollkornbrot

Zutaten:

500 g Dinkelvollkornmehl ,125 g Roggenschrot, 125 g Weizenschrot,
125 g Haferschrot, 125 g Buchweizenschrot,100 g Leinsamen geschrotet,
100 g Sesam, 150g Sonnenblumenkerne, 50 g Rübensirup, 1L Buttermilch,
3 Würfel Frischhefe, 1,5 EL Salz

Zubereitung:

Die Buttermilch auf ca. 30°C erhitzen, anschließend die Hefe hineingeben und alles gut verrühren. Die Hefe sollte vollständig aufgelöst sein. Alle Trockenzutaten hinzugeben und vermengen. Das Brot benötigt keine Ruhezeit. 1 Tasse mit Wasser in den heißen Backofen stellen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und bei 150°C ca. 120 Minuten backen.



Lockeres glutenfreies Brot

Zutaten für 2 Kastenformen:

200 g Schär dunkles Brot Mix, 100 g Kastanienmehl, 100 g Buchweimehl, 100 g Teffmehl, 1 Päckchen Frischhefe, 1 TL Fiber Flohsamen, etwas Salz, 1 TL Zucker, 1 EL Öl, 400 bis 410 ml lauwarmes Wasser, Sonnenblumenkerne zum Bestreuen.

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Hefe und Flohsamen vermischen. Öl, Salz und Wasser zugeben und ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis er sich von der Schüssel löst. Den Teig zu 2 Laiben formen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Mit einem Tuch abdecken und bei ca. 40 °C im Backofen 20 Minuten gehen lassen. Evtl. mit Wasser abstreichen und mit Körnern bestreuen. Eine Schale mit Wasser in den Backofen stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 230°C ca. 30-40 Minuten backen.

Tipp:

Glutenfreie Hefeteige benötigen viel Feuchtigkeit beim „Gehen“. Durch das fehlende Gluten trocknet der Teig nach, deshalb darf er nie so fest sein, wie glutenhaltige Teige. Glutenfreie Teig nur einmal gehen lassen.



Glutenfreies Knäckebröt

Zutaten:

130 g Buchweizenkörner (oder Vollkornmehl), 30 g Hirseflocken, 50 g Quinoa,
1 TL Flohsamen, 130 g gemischte Körner, Saaten und Nüsse (Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Walnüsse etc.),
1,5 TL Salz, 50 ml Rapsöl, 400 ml Wasser

Zubereitung:

Den Buchweizen in einer Getreidemühle fein mahlen. Das Quinoa mit heißem Wasser waschen, um die Bitterstoffe in den äußeren Schichten zu entfernen. Die Samen und Kerne mit einem Messer klein hacken. Nun alle Zutaten mit einem Handmixer zu einem Teig verrühren.

Vorsicht:

Die Masse ist sehr weich und muss noch eine weitere Stunde ausquellen, bevor sie weiterverarbeitet werden kann. Sollte die Masse noch zu flüssig sein, geben Sie nochmals 1 TL Flohsamen dazu.

Bereiten Sie 2 Backbleche mit Backpapier vor und streichen die Masse dünn auf. Nun wird die Masse für ca. 15 Minuten bei 160 - 170° C gebacken. Dann bitte in Stücke schneiden und nochmals ca. 20 Minuten backen.

Achten Sie auf die unterschiedliche Bräunung des Knäckebrotes. Aus Erfahrung bräut es am Rand schneller als in der Mitte. Das Knäckebröt sollte ganz trocken gebacken werden. So hält es dann ca. 4 Wochen in einer trockenen Blechdose.



Glutenfreies Nuss - Kernbrot

Zutaten:

100 g Kürbiskerne, 100 g Sonnenblumenkerne, 100 g gemahlene Madeln,
100 g Walnüsse, 100 g Leinsamen evtl. geschrotet, 100 g Sesamsamen,
100 g Chiasamen, 1-2 TL Salz, 5 Eier, 100 ml Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 – 170 °C vorheizen.

Zuerst die Samen, Kerne und Nüsse mischen. Dann die Eier und das Olivenöl dazugeben und vermischen. Falls die Mischung zu trocken ist und die Zutaten nicht zusammenhalten, noch ein klein wenig Wasser dazugeben.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Ca. 50-60 Minuten backen.

Achtung!

Das Brot geht nicht auf.