



Glutenfreies Brot mit Hefeansatz

Zutaten für 2 Brote à 700 g

Vorteig:

- 225 ml Wasser
- 80 g Reismehl
- 130 g Buchweizenmehl
- 50 g Maismehl
- 4 g Flohsamen
- 2 g Hefe
- 5 g Zucker

Hauptteig:

- 496 g Vorteig
- 450 ml Wasser
- 200 g Buchweizenmehl
- 150 g Maismehl
- 10 g Flohsamenpulver
- 20 g Salz
- 30 g Rübenzucker
- 10 g Hefe

Zubereitung:

Die Zutaten für den Vorteig vermengen, mit Wasser übergießen und mit einem Schneebesen verrühren. Mindestens 12 Stunden (am besten am Abend vorher) bei Raumtemperatur stehen lassen.

Am nächsten Tag die trockenen Zutaten für den Hauptteig vermischen und mit dem Vorteig und dem Wasser für etwa 4-5 Minuten in der Teigknetmaschine zu einem glatten Teig kneten. Diesen 20 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig in 2 je 700 g schwere Portionen abwägen und zu runden Laiben formern und in Gärkörbchen abgedeckt weitere 45-60 Minuten gehen lassen. Anschließend nach Anleitung backen.



Im Holzbackofen:

Bei 280° C einschießen. Backzeit 50-60 Minuten.



Im Elektro-Steinbackofen:

Oberhitze 280° C, Unterhitze 190° C.
Backzeit 50-60 Minuten.



Im Haushaltsbackofen:

Bei 250° C einschießen und nach 15 Minuten auf 200° C zurückschalten. Danach ca. 40 Minuten fertig backen.