



Glutenfreies Brot selber backen (2 Liter Backform)

Zutaten

600 g Buchweizenmehl selbst gemahlen
200 g Maismehl
200 g Leinsamen, geschrotet
Trockenhefe für 1 kg Mehl
800 ml Wasser lauwarm
2 TL Salz
1 TL Zucker
1 TL Fenchel
1 TL Kümmel
1 TL Koriander

Zubereitung:

1. Zu Beginn wird der Buchweizen mit den Gewürzen zusammen gemahlen. Wer keine Getreidemühle hat kann sicher auch einen Hochleistungsmixer nutzen.
2. Alle trocknen Zutaten mit in eine große Rührschüssel geben und vermischen.
3. Nun das lauwarmer Wasser hinzugeben und mit viel Geduld kneten. Knethaken oder Küchenmaschine sind hier eine deutliche Erleichterung.

4. Jetzt die Backform einfetten (neutrales Pflanzenöl).
5. Den Teig einfüllen und mit einem Spachtel (Silikon eignet sich hierfür einfach gut) glatt formen. Anschließend mit einem (Silikon-) Pinsel und Wasser die Oberfläche benetzen, damit sie nicht austrocknet.
6. Nun eine gute Stunde bei 40 °C gehen lassen und anschließend den Ofen auf 200 °C einstellen (Heißluft/Umluft) und den Teig direkt in den Ofen stellen. Für eine gute Stunde backen lassen.
7. Auskühlen lassen, die Ränder etwas anschneiden, stürzen und anschneiden. Genießen und glücklich sein.

Tipp: Schmeckt herzhaft und süß.

<https://youtu.be/aRHHCAHZ3qU>