SAFTIGES HAFERBROT | GLUTENFREI

3.9 bei 32 Bewertungen

1 h 30 min

1 h

Heißluft mit Dampf

210 Grad

45 min



Zubereitung

1. Erst das Wasser und danach die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Den Teig danach zugedeckt ca 60 Minuten gehen lassen.

2. Den Teig vorsichtig mit Hilfe von etwas Hafermehl zu einem Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

3. Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad mit viel Dampf ca 45 Minuten backen.

Zutaten

FÜR 1 BROT À CA. 850 G

TEIG

350 g	lauwarmes Wasser
300 g	Hafervollkornmehl
70 g	geschrotete Leinsamen
50 g	Reismehl
45 g	Buchweizenmehl
15 g	Flohsamenschalen
10 g	Salz
5 g	Brotgewürz
20 g	gemischte Körner nach Wunsch
10 g	frische Germ