



Rezepte für das glutenfreie Frühstück

Bitte beachten Sie folgenden Hinweis: Bei den Rezepten handelt es sich stets um glutenfreie Zutaten. Überprüfen Sie vor der Zubereitung alle Produkte auf ihre Glutenfreiheit.

Körnerbrot (ca. 24 Scheiben)

Zutaten

- 100 g Mehlmischung, dunkel (z.B. Hanneforth, Seitz)
- 100 g Reismehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 50 g Hirsemehl
- 50 g Amaranthmehl
- 5 g Johannisbrotkernmehl
- 1,5 TL Jodsalz
- 1 TL Zucker
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 EL Apfelfaser
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Brotgewürz (Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel)
- 400 ml lauwarmes Wasser
- 20 ml Olivenöl



Zubereitung

Alle Mehle mit Jodsalz, Zucker, Trockenhefe, Apfelfaser, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen und Brotgewürz vermengen. Olivenöl mit dem lauwarmen Wasser unter das Mehl kneten. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, die Oberfläche glattstreichen und ca. 45 Minuten abgedeckt gehen lassen
Brot im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- Unterhitze) ca. 50 Minuten backen
(eine feuerfeste Form mit Wasser füllen und in den Backofen stellen)
Brot auf einem Kuchengitter abkühlen lassen