



Brot

350g Hafermehl, 100g Lupinenmehl, 150g Maronen- oder Braunhirsemehl,

2 Esslöffel Flohsamen mit 1 - 2 gestrichenen Teel. Salz mischen.

1/2 Würfel Hefe plus 1 Teel. Honig, Ahornsirup oder Apfelsirup mit 120ml Wasser anrühren und gehen lassen.

120g gemahlene Leinsaat mit 120ml kochendem Wasser übergießen und 15 Min. quellen lassen.

200g gedünstete Kartoffeln oder Kürbis mit der Gabel zerdrücken.

Nach Belieben noch Chia, Mohn oder Sesam dazu geben.

Alles zusammen verkneten bei Bedarf noch warmes Wasser zugeben.

Den Teig einige Stunden ruhen lassen, dann noch einmal durchkneten und in eine Kastenform geben. Oben einschneiden und noch einmal 45 Minuten gehen lassen.

Bei 180 Grad mindestens 45 Minuten backen.

Brötchen

400g Hafermehl aus Haferflocken gemacht, wenn möglich

50 g Kartoffelmehl

50g Sauerteig (habe ich mit einer Starterkultur von Alnatura und 50g Hafermehl und Wasser gemacht und dann immer weiter mit Hafer und Wasser gefüttert)

1Tüte Trockenhefe

100g gemahlene Leinsaat mit 120ml kochendem Wasser übergießen und 15 Min. quellen lassen

100g Haferkleie

1 - 2 gestr. Teel Salz

2 große feingeraspelte Möhren, Zucchini oder Äpfel oder gedünstete Kartoffeln /

Kürbis zermust

150ml Wasser

Optional: 1 EL Kokosöl

Alles gut kneten und über Nacht an der Heizung gehen lassen. Morgens dann hübsche Brötchen formen, über Kreuz einschneiden und evtl. in Chia oder Sesam, Mohn.... wälzen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen

Ein Blech mit kochendem Wasser auf die unterste Schiene stellen und die Brötchen 2 Etagen drüber stellen. Nach 30 Minuten die Brötchen prüfen. Je nach Größe brauchen sie bis zu 45 Minuten.

Es geht auch ohne Sauerteig. Wenn mein Sauerteig richtig fit ist, werde ich die Hefe weglassen.

Rezepte von Brigitte P.



Medical Medium Sandwich Brot

nach einem Original-Rezept von Anthony William

Zutaten

- 3 EL gemahlene Leinsamen + 120 ml Wasser
- 120 g ungesüßtes Apfelmus
oder wenn es deftiger sein darf: gedünstete Kartoffeln oder Kürbis, zermust
bzw. fein geraffelte Zucchini oder Möhren
- 3 EL Ahornsirup
- 420 ml Wasser
- 420 g glutenfreies Hafermehl
- 105 g Hirsemehl
- 210 g Tapiokastärke oder Kartoffelstärke/Kartoffelmehl
- 1 EL Backpulver

Zubereitung

- Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Backform mit Backpapier auslegen (nicht einfetten) • Die gemahlene Leinsamen und das Wasser miteinander vermengen und für 5 Minuten beiseitestellen, bis alles aufgequollen ist. Anschließend die Leinsamen mit dem Apfelmus, dem Ahornsirup und Wasser in einer mittelgroßen Schüssel verrühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist.
- Das Hafermehl, Hirsemehl, Tapiokastärke und Backpulver zu den feuchten Zutaten hinzugeben und rühren, bis alles gut vermischt ist. Den Teig beiseitestellen und 15 Minuten gehen lassen.
- Den Teig in die Backform geben und für 45-50 Minuten backen, bis sich ein Zahnstocher ohne Teigreste wieder aus dem Brot ziehen lässt.
- Das Brot kurz abkühlen lassen, bevor es aus der Form genommen werden kann. Anschließend auf einem Gitter komplett auskühlen lassen. In Scheiben schneiden und servieren!

Anmerkung HB: Wenn Sie Sauerteig und Hefe nicht vertragen, versuchen Sie **Rein-Weinsteinbackpulver**, z. B. von BioVegan das Meisterbackpulver, denn das enthält keine Maisstärke (sondern Tapiokastärke).