

Medical Medium Sandwich Brot

Zutaten:

- 3 EL gemahlene Leinsamen + 120 ml Wasser
- 120 g ungesüßtes Apfelmus oder wenn es deftiger sein darf: gedünstete Kartoffeln oder Kürbis
- 3 EL Ahornsirup
- 420 ml Wasser
- 420 g glutenfreies Hafermehl
- 105 g Hirsemehl
- 210 g Tapiokastärke oder Kartoffelstärke
- 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!