

Schnelles, einfaches glutenfreies Brot

Zutaten:

- 3 Esslöffel Flohsamenschalen
- 1 Tel. Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- 400g glutenfreies Mehl nach Belieben (Mais, Buchweizen, Reis, Hafer, Hirse, Teff) gibt es alles von Bauckhof
- 100-150g Samen nach Belieben (Kürbiskerne, Hanfsamen geschält, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Chia)

Zubereitung:

- Flohsamen in 400ml lauwarmen Wasser mindestens 15min quellen
- Backofen auf Ober-Unterhitze 200° vorheizen
- Mehlmischung mit Salz, Backpulver und Samen gut vermischen
- Gequollene Flohsamen zum Mehl geben
- Mit dem Knethacken gut vermengen
- Soviel Wasser zu geben, (ca. 100-150 ml) so dass ein fester Teig entsteht. auf keinen Fall zu dünn machen!
- Teig am Besten in eine Kastenform aus Silicon geben. –einfetten unnötig (z.B.: von Lurch)
ansonsten mit Kokosöl oder Ghee gut einfetten und ggf. mit Samen, Körnern oder Flocken ausstreuen.
- Das Brot **65 min backen**, aus der Form nehmen, auf einen Gitterrost legen und **weitere 15 min backen**

Gutes Gelingen 😊

*Heilpraktikerin
Angelika Brummer
www.naturheilpraxis-brummer.de*