

Brotrezept nach Doris Hefti



Das wohl leckerste, saftigste, glutenfreie Brot ever!

Gut für den Darm und das Mikrobiom. Bleibt in einem Backpapier 5 Tage frisch.

Zutaten:

400 ml lauwarmes Wasser
20 Gramm Flohsamenschalen

In Schüssel geben und mit Schwingbesen mischen, ziehen lassen

100 Gramm Hafermehl oder Reismehl
100 Gramm Buchweizenmehl
50 Gramm Kichererbsenmehl
50 Gramm Leinsamenmehl entfettet
1 TL geh. Himalayasalz
1 TL geh. Weinsteinpulver

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen und mit dem Wasser/Flohsamenschalengemisch zusammenmischen. In eine Backform geben, mit nassem Löffel in die Backform drücken und optional mit Sesam bestreuen

Backen:

1 Stunde im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Mitte Ofen) backen. Sofort aus der Form nehmen und auf Gitter auskühlen lassen.