

GLUTENFREIES MEHRKORN TOAST SEMPER

Autor: Gast, 22.04.2019

Zubereitung:

1. Back-Mix 1 in eine Rührschüssel geben und mit der Trockenhefe sorgfältig mischen.
2. Samen, Körner, Wasser und Öl zufügen und alle Zutaten mit einem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Teig mindestens 10 Minuten kneten.
3. Teig in eine gefettete Kastenform (Länge 30 cm) füllen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30-40 Minuten gehen lassen.
4. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 200°C 30 Minuten backen.

Zutaten für 3 Personen:

500 g	Backmischung "Mix" White flour Mix, Semper
7 g	Trocken-Back-Hefe, Seitenbacher
2 TL	Salz
30 g	Leinsamen
30 g	Sesamsamen
30 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Kürbiskerne
20 g	Mohn
450 ml	lauwarmes Wasser