

GLUTEN + LACTOSEFREIES SONNENBLUMENBROT RUSTIKAL DUNKEL MANTLER

Autor: Gast, 23.04.2019

Zubereitung:

Rezeptur für 4 Brote à 500 g

Bei der Verarbeitung sollten alle Zutaten Raumtemperatur haben.

Alle Zutaten 3 Minuten in der Rührmaschine zu einem Teig kneten.

Teigruhe: 10 Minuten

Den Teig in Backformen füllen.

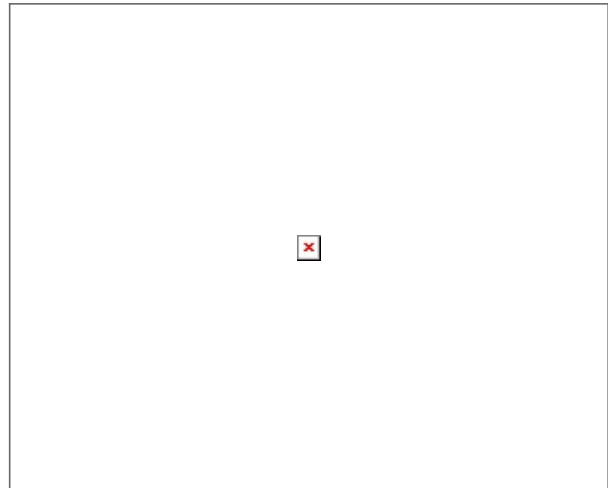
Vor dem Garen mit Sonnenblumenkernen bestreuen und mit einer in Speiseöl getauchten Spachtel in der Mitte einen Längsschnitt drücken.

Garzeit: ca. 40 Minuten

Backzeit: 50-60 Minuten im

vorgeheizten Backofen

Backtemperatur: 210°C



Zutaten für 3 Personen:

1000 g	Glutenfreie Brotbackmischung lactosefrei dunkel,Mantler
1000 ml	Wasser
200 g	Sonnenblumenkerne
50 ml	Speiseöl
30 g	Salz
40 g	frische Hefe oder
20 g	Trocken-Back-Hefe,Seitenbacher



Wichtiger Hinweis: Dieses Rezept ist nur für den privaten Gebrauch. Kommerzieller Gebrauch und Vertrieb sind ebenso wie Weiterverbreitung im Internet und durch Druckmedien außer durch den Autor selbst oder durch QUERFOOD glutenfrei leben nicht erlaubt.