

Brotrezept:

20 dag	Mehl
5 dag	Flocken
1 Kl	Agar Agar oder Carob
1 Ei	Eiersatz / Wasser
1 Ei	Öl
300ml	Sojamilch oder Schlagobers /Wasser
	Backpulver oder Weinstein

¼ Std. bei 220° backen

40 Min. bei 180° backen

Irishes Natronbrot

250g Mehl (Auszugsmehl)
250 g Mehl (Weizenvollkornmehl)
1 TL Natron
1 TL Salz
30 g Butter
300 ml Buttermilch

Zubereitung

Salz, Natron und Mehl in eine große Schüssel sieben. Die Butterflöckchen auf dem Mehl verteilen und eine Mulde in das Mehl drücken und die Buttermilch hineingießen. Mit einem Holzlöffel die Zutaten zu einem weichen Teig verrühren. Auf eine bemehlten Arbeitsfläche geben und kneten, bis er glatt und elastisch ist.

Nun eine runden Laib von 15 cm Durchmesser und einer Dicke von 5 cm formen. Mit Mehl bestäuben und kreuzweise 2 cm tief einschneiden. Das Brot etwa 35 Minuten backen, bis es hohl kling, wenn man gegen seine Unterseite klopft.

Backtemperatur : 200° C
Backzeit : ca. 35 Minuten
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel

P.S. Das ist das Original Rezept vom Internet.

Wir haben es wie folgt umgewandelt:

250g Buchweizenmehl
250g Reismehl (normaler Reis in der Getreidemühle gemahlen)
50g Amaranthmehl (in der Getreidemühle gemahlen)
50g Quinoamehl (in der Getreidemühle gemahlen)
12g Guakernmehl
1 TL Natron
1 TL Salz
Gewürze: Fenchel, Anis, Kümmel, Leinsamen (gemahlen) je nach Geschmack ; man kann auch noch Koriander gemahlen dazugeben, oder die Gewürze auch ganz lassen.
30g Butter
400ml Buttermilch (ist genau ein Becher)
3/16 l Mineralwasser
angelösten Sauerteig vom letzten Brot backen

Die Backzeit haben wir um 10 Minuten verlängert

Brotrezept glutenfrei

Sauerteig glutenfrei (alter Teig, getrocknet oder tiefgekühlt)

1 kg Mehl (Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth)

2 KFL Salz

Brotgewürz (Kümmel, Fenchel, Anis, Koriander)

Sesam, Sonnenblumenkerne

1 EL Flohsamen (gibt's beim Reformhaus Sonnenfrosch)

Mineralwasser spritzig (3/4 bis 1 Liter)

Hinweise:

Den Sauerteig in warmem Wasser auflösen, mit etwas Mehl vermengen und diesen Vorteig ca. 9 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Dann durchkneten, restliche Zutaten untermischen: Der Brotteig soll nicht zu fest, sondern eher weich sein. Ein zweites Mal gehen lassen, diesmal ca. 7 Stunden. Teig in eine Form füllen, oder mit zwei Teigkarten Kleingebäck formen. Bei ca. 230 Grad backen, bis das ganze Haus duftet (etwa eine Stunde).