

## Glutenfreies Brot selbst backen: vegan, außen knusprig und innen weich



Heute gibt es ein selbstgemachtes glutenfreies Brot, das ohne Ei, ohne Hefe und sehr nährstoffreich ist. Dieses glutenfreie und vegane Brot ist außen knusprig und innen saftig-weich. Ihr benötigt keine Hefe, keine Eier und könnt somit das Brot schnell zubereiten.

### Zutaten für 1 glutenfreies Brot

30 g	Flohsamenschalen (gemahlen)
150 g	Buchweizenmehl
150 g	Reismehl (weiß)
40 g	Maisstärke
2 TL	Backpulver
½ TL	Meersalz
25 g	Sonnenblumenkerne
25 g	Kürbiskerne

### Zubereitung glutenfreies Brot

1. Gemahlene Flohsamenschalen und 450 ml Wasser in eine Schüssel geben und zügig mit einem Schneebesen vermischen, denn es geliert in kürzester Zeit. Die Mischung für 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 200° C vorheizen.
2. Buchweizenmehl und Reismehl zusammen mit Maisstärke, Backpulver und Meersalz in eine große Schüssel geben.
3. Die geleeartige Flohsamenmenge zu den anderen trockenen Zutaten in die Schüssel geben und alles mit dem Knethaken eines Handmixers (oder in einer Küchenmaschine) gut vermischen. Wer mag, kann am Schluss zum Beispiel noch Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne unterkneten.
4. Den Teig zu einem Laib formen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Kürbis- und Sonnenblumenkerne auf dem Laib verteilen. Das glutenfreie Brot ca. 55–60 Minuten im Ofen backen. Das Brot vollständig abkühlen lassen und aus der Kastenform nehmen. Tipp: Ihr könnt den Teig auch nur zu einem runden Laib formen und ihn so auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



- **Statt Buchweizenmehl** könnt Ihr Amaranthmehl oder Hafermehl verwenden. Hinweis: Hafermehl ist zwar von Natur aus glutenfrei, kommt aber bei der Ernte oder Verarbeitung häufig mit Gluten in Berührung. Hier darauf achten, dass es zertifiziert ist und das „glutenfrei“-Zeichen besitzt.
- **Statt Reismehl** könnt Ihr auch Kichererbsenmehl, Linsenmehl, Hirsemehl oder Quinoamehl nehmen.
- **Statt Maisstärke** könnt Ihr Tapiokastärke oder Kartoffelstärke verwenden.

## Was ist glutenfreies Brot?

Herkömmliches Brot wird in der Regel aus Weizen hergestellt. Zu den glutenhaltigen Getreidesorten gehören z.B. Weizen, Roggen, Gerste und auch Dinkel. Brot ohne Gluten wird häufig aus glutenfreier Weizenstärke, Reismehl, Maismehl oder Tapiokastärke hergestellt.

## Welche Mehle eignen sich für glutenfreies Brot?

Glutenfreies Brot ist geschmacklich sehr vielfältig, denn glutenfreies Brot kann aus ganz vielen Mehlsorten hergestellt werden. Es gibt viele glutenfreie Alternativen zu traditionellen Getreidesorten, wie z.B. Reis, Mais, Quinoa, Kartoffeln, Soja und glutenfreie Getreidearten wie Buchweizen und Amaranth. Wer unsicher ist, kann auch mal glutenfreie fertige Mehlmischungen nehmen, die es in Bioläden und Supermärkten gibt.

## Diese Samen und Kerne könnt Ihr wunderbar für ein glutenfreies Brot verwenden:

- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Sesamsamen
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Cashewnüsse
- Mandeln

## Wie lange ist glutenfreies Brot haltbar?

Das glutenfreie Brot ist ohne Konservierungsstoffe und deshalb nicht länger als 5–6 Tage haltbar. Ihr könnt das Brot selbstverständlich einfrieren. Am besten schneidet Ihr es dafür zuvor in Scheiben, gebt diese in einen Gefrierbeutel und damit hält es mehrere Wochen. Tipp: Am besten nach dem Auftauen in den Toaster geben.