

Kartoffel-Sonnenblumenbrot glutenfrei!

Hefevorteig:

200g glutenfreie helle Mehlmischung (Schär Brotmischung, Hammermühle...)

200g Wasser

20g frische Hefe

Alles vermengen und 12 Stunden bei Raumtemperatur, abgedeckt stehen lassen.

Brühstück:

50g Hirseflocken

50g Sonnenblumenkerne

1EL AGRILUNA-Leinsamen

450g Wasser 100°C

Sonnenblumenkerne und Hirse in der Pfanne rösten und in eine Schüssel geben.

Danach alle anderen Zutaten zugeben und mit kochendem Wasser übergießen.

12 Stunden abgedeckt stehen lassen.

Kartoffeln:

Feste Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und schälen.

Entweder durch die Kartoffelpresse drücken, oder mit dem Thermomix 1Min./Stufe5 zerkleinern.

Hauptteig herstellen:

Hefevorteig + Brühstück+ Kartoffelmasse

500g dunkle Mehlmischung (Schär rustikal.....)

1TL Flohsamenschalen

25g frische Hefe

18g Salz

1EL Balsamico -Essig dunkel

1EL Zuckerrübensirup

30g AGRILUNA-Rapsöl

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine 8 Minuten kneten.

Mit dem Thermomix 4 Min./ Knetstufe vermischen und den Spatel zur Hilfe nehmen.

Ofen auf 230°C O/U-Hitze aufheizen.

Den Teig in den gefetteten und bemehlten großen Ofenmeister geben, mit nassen Händen glattstreichen und mit Sonnenblumen usw. bestreuen.

Oder in 2 Kastenformen je 12x23cm aufteilen.

Den Ofenmeister auf unterste Schiene in den Ofen schieben und 55 Min. mit geschlossenem Deckel backen. Anschließend nochmal 5-7 Min. ohne Deckel nachbräunen!

Das Brot auf ein Gitter stürzen und dort komplett abkühlen lassen.

Guten Appetit!



Quelle: www.Brotbackliebeundmehr.de

Rezeptautorin: Valesa Schell

Das Rezept wurde von mir leicht abgewandelt.