



— VEGAN —
MASTERCLASS

GLUTEN FREE

Flohsamen- schalen-Brot



Flohsamenschalen-Brot

Für 1 Laib | Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Backzeit: 60–90 Minuten | Schwierigkeit: ●●○

Glutenfrei | Sojafrei | Nussfrei | Zuckerfrei

ZUTATEN ZUBEREITUNG

- 60 g Flohsamenschalen, gemahlen
 - 500 g Wasser
 - 50 g Apfelmus
 - 50 ml Zitronensaft
- 2–3 TL Salz (ungewöhnlich viel, wegen der Flohsamen)
 - 1 TL Natron
 - nach Wunsch Brotgewürz
- 40 g Leinsamen, geschrotet
- 40 g Sesamsaat, geschrotet

Für die Brotmehl-Mischung

- 100 g Buchweizenvollkornmehl
 - 100 g Reisvollkornmehl
- 100 g glutenfreies Hafermehl

Für den Teig die **Flohsamenschalen** mit dem **Wasser** vermengen, nach 3–4 min nochmal gut durchrühren und quellen lassen, bis alle anderen Zutaten vorbereitet sind.

Die gequollenen **Flohsamenschalen** mit dem **Apfelmus**, dem **Zitronensaft**, dem **Salz**, dem **Natron**, dem **Brotgewürz** und den **geschroteten Saaten** in die Rührschüssel geben. Alles miteinander vermengen, und dann die **Mehl-Mischung** hineinkneten. Ca. 2–3 min richtig gut kneten – das geht am besten mit einer leistungsstarken Küchenmaschine.

Den Ofen auf 230 °C vorheizen.

(Weiter geht's auf der folgenden Seite)



Einen Brotlaib formen, im vorgeheizten Backofen bei 170°C Umluft oder 180°C Ober-/Unterhitze für 60–90 min goldgelb backen. Wenn das Blech mit dem Brot hineingeschoben wird, einen Schluck **Wasser** auf den Ofenboden geben und die Tür wieder schnell schließen. Das Brot ist fertig gebacken, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Je nach Form des Laibes braucht es unterschiedlich lange, gar zu werden. Vor dem Anschneiden vollkommen auskühlen lassen.

Abwandlungen

Das Apfelmus verleiht dem Teig Saftigkeit. Wenn keines im Haus ist, stattdessen Sojajoghurt oder Seidentofu nehmen.

Tipps

- Du möchtest mehr Protein? Dann reichere den Teig noch mit 50 g Lupinen- oder Bohnenmehl an. Achtung – 100 g mehr Wasser verwenden.
- Der Teig ist auch super zum Burger-Brötchen backen.

