

Brot-Backform «Flex» mini

Ruchbrot

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Aufgehen lassen: ca. 2 Std.

Backen: ca. 40 Min.

Für 2 Brot-Backformen «Flex» mini

500 g Ruchmehl

1½ TL Salz

½ TL Zucker

⅓ Würfel Hefe (ca. 15 g), zerbröckelt

ca. 3½ dl Wasser

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser dazugiesesen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig halbieren, in die Formen legen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

2. Formen evtl. schliessen, auf ein Backblech stellen.

3. **Backen:** ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 200 Grad reduzieren, Brot ca. 30 Min. fertig backen. Brot herausnehmen, etwas abkühlen, aus den Formen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Portion (100 g): 269 kcal, F 1 g, Kh 50 g, E 11 g

Glutenfreies Körnlibrot

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Aufgehen lassen: ca. 1 Std.

Backen: ca. 40 Min.

Für 2 Brot-Backformen «Flex» mini

300 g glutenfreies Mehl

(Schär Brot-Mix)

50 g Leinsamen

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Kürbiskerne

3 TL gemahlene Flohsamen

(siehe Hinweis)

1 Beutel Trockenhefe (ca. 7 g)

4 dl Wasser, lauwarm

1 EL Rapsöl

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl begeben, mischen, mit den Kneithaken



des Handrührgeräts ca. 5 Min. zu einem weichen Teig kneten. Teig halbieren, in die Formen legen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

2. Formen evtl. schliessen, auf ein Backblech stellen.

3. **Backen:** ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Brot herausnehmen, etwas abkühlen, aus den Formen nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Hinweis: Flohsamen sind Samenkörner der indischen Pflanze Psyllium Plantago. Gemahlene Flohsamen (Fiber Husk) sind in Reformhäusern und online erhältlich.

Portion (100 g): 313 kcal, F 13 g, Kh 39 g, E 8 g

Tipps

- Statt Ruchmehl Halbweiss- oder Weissmehl verwenden.
- 50 g Dörraprikosen oder Dörrpflaumen, fein gehackt, mit dem Wasser begeben.
- 50 g Nüsse, grob gehackt, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne mit dem Wasser begeben.
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, in feinen Streifen, mit dem Wasser begeben.
- 50 g entsteinte Oliven, fein gehackt, mit dem Wasser begeben.
- 50 g Speck- oder Schinkenwürfeli mit dem Wasser begeben.