



# Glutenfreies Bauernbrot

Zeit gesamt  
🕒 2h 40min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Wasser	600 ml
Hefe, frisch	1 St.
Zucker	1 TL
Mehl, glutenfrei	1000 g
Salz	1 EL
Öl	2 EL

## Zubereitung

1. In eine Schüssel lauwarmes Wasser gießen. Hefe in das lauwarme Wasser bröckeln, mit Zucker auflösen. Zugedeckt ca. 10 Min. gehen lassen. Anschließend nach und nach Mehl und Salz in die Schüssel geben und mithilfe eines Handrührgeräts mit Knethaken zu einem Teig verkneten. Teig ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Arbeitsfläche leicht bemehlen, Teig daraufstürzen und mit leicht angefeuchteten Händen alle vier Seiten von außen nach innen kneten. Teig weitere ca. 30 Min. in einer Schüssel mit Handtuch bedeckt gehen lassen.
3. Inzwischen Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig in eine Brot- oder Kastenform stürzen. Mit Öl einstreichen und mit einem scharfen Messer an der Oberseite etwas einschneiden. Bauernbrot ca. 45 Min. im Ofen backen. Bauernbrot auf einem Ofenrost abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	928 kcal
Kohlenhydrate	195 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	9 g