



Glutenfreies Brot mit Körnern

Zeit gesamt
🕒 3h 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Trockenhefe	0.5 Päckchen
Wasser	400 ml
Zucker	1 TL
Mehl, glutenfrei	320 g
Salz	
Balsamicoessig, hell	1 TL
Salatkerne-Mix	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Kastenform 28 cm, Handrührgerät mit Knethaken

1. In einer Schüssel Hefe in lauwarmem Wasser mit Zucker auflösen und zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Anschließend Mehl, 1 TL Salz, Essig und 3/4 vom Körnermix zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine Kastenform füllen und für ca. 2 Std. aufgehen lassen.
2. Anschließend Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Restliche Körner auf dem Brot verteilen. Glutenfreies Körnerbrot ca. 60 Min. backen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen, vollständig abkühlen lassen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1768 kcal
Kohlenhydrate	266 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	55 g