

SESAMBROT

glutenfrei · faserreich
vegan · laktosefrei
ohne zuckerzusatz

Brotbackautomat Panasonic Croustina SD-ZP2000

1 Pkg Trockenhefe (ca. 7 g)
(1/2 Würfel Frischhefe (20 g))

500 g Backmischung

1 EL Öl (12 g)

470 ml Wasser lauwarm

Menü 14 Glutenfreies Brot (1:50 Std)

Für ein kleines Brot alle Zutaten halbieren. Dazu nach 20 Min. den Teig im Behälter zu einem kleinen Laib nachformen

Brotbackautomat Betty Bossi/Fust „compact“ und „Pro“

240 g Wasser lauwarm

1/2 EL Öl (ca. 6 g)

250 g Backmischung

1/2 Pkg Trockenhefe (ca. 2 TL)
(1/4 Würfel Frischhefe (10 g))

Betty Bossi/Fust „compact“

Programm 5 Glutenfrei (3:30 Std), Bräunung dunkel

Betty Bossi/Fust „Pro“

Programm 12 Glutenfrei (2:50 Std), Gewicht 700 g, Bräunung mittel

ZUBEREITUNG: Die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in die Backform geben. Bei Verwendung von Frischhefe diese zuvor in lauwarmem Wasser auflösen. Programm, Gewicht und Bräunung gemäss Angabe wählen. Automat starten. Nach Ende der Backzeit Backform herausnehmen, etwas abkühlen, Brot auf ein Gitter stürzen, auskühlen.

Backen im Ofen mit Hefe

500 g Backmischung (für Kastenform 30 x 11 cm)

470 ml Wasser lauwarm

1 Pkg Trockenhefe (7 g)
(1/2 Würfel Frischhefe (20 g))

1 EL Öl (ca. 12 g)

ZUBEREITUNG: Die Zutaten vermischen und **mind 10 Minuten** zu einem glatten Teig verkneten. Bei Verwendung von Frischhefe diese zuvor in lauwarmem Wasser auflösen. Das Öl nach halbem Knetvorgang hinzufügen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig nochmals gut durchkneten und in die gewünschte Form bringen. Alternativ mit feuchten Händen den Teigling direkt in die mit Backpapier ausgekleidete oder geölte Kastenform oder auf ein Blech mit Backpapier geben. Mit feuchtem Tuch abdecken und an einem warmen Ort **ca. 60 Min. ruhen lassen**. Im Anschluss die Oberfläche des Teiges nochmals mit wenig Wasser befeuchten und backen. Für die Herstellung eines kleinen Brotes alle Zutaten halbieren.

190°C Ober/Unterhitze, 2.v.u. 65-70 Min. backen

TIPP: zusätzlich 1 EL roter Quinoa und 2 EL Kürbiskerne im Teig ergeben ein feines Aroma und erhöhen den Nährstoffgehalt des Brotes.