

# Brot backen mit drei Sorten Mehl und einem geringeren Gluteinanteil

Da es mittlerweile bekannt sein dürfte, dass der hohe Glutenanteil in unserem Mehl und damit in unseren Backwaren sehr gesundheitsschädlich ist, da diese den Darm angreifen und die Darmwände durchlässig machen können, tun wir gut daran, möglichst auf Gluten zu verzichten. Siehe u.a. dieses Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=4Sx1CxPB2eE&pp=ygUbSG9seiBpc3QgZ2Vzw7xuZGVyIGFscyBicm90>

Allerdings ist es nicht ganz so einfach ein Brot ohne Gluten zu backen, da dann ja das Klebereiweiß fehlt. Da wir jedoch ganz schlecht komplett auf Brot verzichten können, habe ich mir überlegt einmal auszuprobieren, wie sich eine Mischung aus glutinhaltigem Mehl und glutenfreien Mehlsorten beim Backen verhält und so ist dieses Rezept entstanden.

## Zutaten:



- 300 g herkömmliches Weißmehl oder Vollkornmehl
- 150 g glutenfreies Buchweizenmehl
- 150 g glutenfreies Hafermehl
- 1 gehäuften Teel. Himalayasalz
- 1 EL braunen Zucker
- ½ Würfel Hefe
- 70 g Butter
- 2 Eier
- 1-2 EL geschroteten Leinsamen – ich schrote ihn selbst (u.a. gut für den Darm)
- 1-2 EL Sesam (reich an Magnesium)
- 1-2 EL Sonnenblumenkerne (reich an Kalium und Magnesium)
- 1-2 EL Fenchelsamen (gut für den Magen-/Darm)

Warmes Wasser und etwas warme Milch (am besten gibst du die Flüssigkeiten langsam während des Rührens dazu, wenn sich der Teig zu einer Kugel formt und nicht mehr an der Rührschüssel kleben bleibt, hast du die richtige Konsistenz erreicht.) Ich mache das stets nach Gefühl, denke aber dass ich insgesamt ca. 200 ml Wasser/Milch-Gemisch verwendet habe.

## Zubereitung:

Die drei Mehlsorten mit dem Salz und dem Zucker verrühren, dann in der Mitte eine Kuhle machen und die Hefe hinein geben und diese mit etwas warmer Flüssigkeit benetzen. Nach ca. 2-3 Minuten die weiche Butter, die Eier und die Wasser/Milch-Flüssigkeit zugeben sowie die Samen und Kerne. Alles gut kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst und zu einer Kugel formt.



Dann decke die Schüssel mit einem Küchentuch ab und lasse den Teig eine Stunde ruhen, bis er sich verdoppelt hat, also schön aufgegangen ist.

Anschließend knete den Teig nochmals etwas durch und gib' ihn in eine Kastenform, die du entweder mit Backpapier ausgekleidet hast oder gut eingefettet hast.



Du kannst oben auf das Brot auch noch einige Kerne und Samen geben, wenn du magst.

Stelle die Form an einen warmen Ort und lasse sie nochmals mindestens 30 Minuten gehen, bis das Brot gut aufgegangen ist.

Anschließend gib die Kastenform in den vorgeheizten Backofen.

Die Temperatur des Ofens sollte ca. 200 bis 230 °C betragen.

Das Brot verbleibt ca. 30 bis 35 Minuten im Ofen. Anschließend nimmst du die Form heraus und legst das Brot auf ein Holzbrett oder auf einen Gitterrost, wo es abkühlen kann.

