



Hafer-Krustenbrot selberbacken – Glutenfrei

Zutaten für 1 Brot (700 g)

Für den Quellteig

- 150 g Vollkorn-Haferflocken, glutenfrei
- 40 g Leinsamen, geschrotet
- 300 ml Wasser
- 12 g Kristallsalz
- 10 g Kokosblütenzucker

Für die Hefe-Flüssigkeit

- 50 ml Wasser, lauwarm
- 21 g frische Hefe
- 10 g Kokosblütenzucker

Für den Mehl-Mix

- 100 g Bio-Maisstärke
- 50 g Vollkorn-Hafermehl, glutenfrei* + reichlich Mehl für die Arbeitsfläche
- 50 g Vollkorn-Haferflocken, glutenfrei
- 10 g Traubenkernmehl
- 8 g Flohsamenschalenpulver

* *Hafermehl ist nichts anderes als fein gemahlene Haferflocken*

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunden
- Zieh-/Ruhezeit ca. 20 Stunden

Für das Hafer-Krustenbrot als Erstes den Quellteig zubereiten. Hierzu alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und abgedeckt für 18 Std. in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag die Hefe-Flüssigkeit zubereiten. Hierzu die Hefe in eine Schüssel bröseln und zusammen mit Wasser und Zucker verrühren. Dann mit Folie abdecken und ca. 15 Min. ruhen lassen. Dabei entstehen kleine Bläschen.

Für den Mehl-Mix ebenfalls alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Dann den Quellteig, die Hefe-Flüssigkeit und den Mehl-Mix in eine grosse Schüssel geben und von Hand vorsichtig vermengen; der Teig sollte jetzt klebrig aber kompakt sein. Dann 15 Min. abgedeckt ruhen lassen.

Anschliessend eine grosse Handvoll Hafermehl auf die Arbeitsfläche geben und den Teig darauflegen. Mit bemehlten Händen ½ Min. kräftig durchkneten; er sollte jetzt nicht mehr zu sehr kleben, ansonsten noch etwas Hafermehl dazugeben.

Dann den Teig in eine runde Form bringen und in ein Gärkorbchen geben. Mit etwas Hafermehl bestäuben, den Teig sanft hineindrücken und 1 ½ Std. gehen lassen.

10 Min. vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen, auf den Ofenboden eine mit Wasser gefüllte, feuerfeste Form stellen und einen mit Backpapier bestückten Gitterrost bereitstellen.

Das Brot auf den Rost stürzen und 20 Min. im Ofen backen. Anschliessend die Temperatur auf 190 °C reduzieren und weitere 40 Min. backen.

Tipp: Mach den Klopfest auf der Brot-Unterseite: Klingt es hohl, ist das Brot fertig. Jetzt kannst du es auf dem Gitter auskühlen lassen.

Nährwerte pro Scheibe

- Kalorien: 112 kcal
- Kohlenhydrate: 19 g
- Eiweiss: 3 g
- Fett: 2 g