

Glutenfreier Kuchenteig

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min. Für ein Backblech von 28–30 cm Ø, gefettet

- | | |
|---|---|
| 2 Esslöffel kaltes Wasser | |
| ½ Teelöffel Fiber Husk | in einem Schüsselchen verrühren, kurz beiseite stellen, bis die Masse gallertartig wird |
| 150 g glutenfreies Mehl
(z. B. «Kuchen & Kekse»
von Schär) | |
| ¼ Teelöffel Salz | |
| 40 g Butter , in Stücken, kalt | alles in einer Schüssel von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben |
| 50 g Joghurt | |
| beiseite gestelltes Fiber Husk | beigeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 10 Min. kühl stellen, sofort weiterverarbeiten |

Formen: Teig auf wenig glutenfreiem Mehl rund, ca. 3 mm dick auswallen, in das vorbereitete Blech legen. Auseinander gebrochene Teigstücke lassen sich am besten direkt im Blech wieder zusammenfügen.

Tipps

- Wird der Teig beim Auswallen sehr trocken, mit wenig Wasser bestreichen.
- Der Teig lässt sich nur ausgewallt in einem Blech tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat.

Hinweis: Glutenfreies Mehl darf nie auch nur mit kleinsten Mengen von anderem Mehl vermischt werden, da bereits Spuren davon bei Zöliakie-betroffenen Entzündungen hervorrufen können. Glutenfreie Backwaren immer getrennt von glutenhaltigen aufbewahren, schneiden oder zubereiten.

36 g Fett, 8 g Eiweiss, 126 g Kohlenhydrate, 3645 kJ (864 kcal)

