

Knusperfit

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Backprogramm: Glutenfrei (3 Std. 30 Min.)

2½ dl Wasser

1 TL Olivenöl

½ TL Salz

250 g glutenfreies Mehl (Schär Brot Mix)

1 EL geschrotete Flohsamen (dextriniert)

½ Päckli Trockenhefe (ca. 5 g)

1. Milchwasser und alle restlichen Zutaten in die Backform geben, Deckel schliessen.

2. Programm Glutenfrei und die gewünschte Bräunung wählen. Nach Ende der Backzeit Backform herausnehmen, etwas abkühlen, Brot auf ein Gitter stürzen, auskühlen.

Portion (100 g): 227 kcal, F 2 g, Kh 52 g, E 1 g



TIPPS

- Geschrotete Flohsamen (dextriniert), sind geschrotete Samenkörner der Pflanze Psyllium Plantago. Flohsamen sind in Reformhäusern erhältlich.
- Schauen Sie ca. 10 Min. nach Programmstart durch das Sichtfenster. Ist der Teig zu trocken und brüchig, geben Sie wenig Flüssigkeit (ca. 1 EL) bei. Ist er jedoch feucht und klebrig, geben Sie wenig Mehl bei. Der Teig soll weich und geschmeidig sein.

Rezept Betty Bossi

Brotbacken leicht gemacht / 2015

© Betty Bossi AG

www.bettybossi.ch

Betty
Bossi