

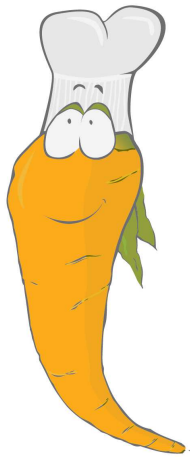
Leinsamenbrot

Menge: 1 Kastenbrot (26 cm)
Zubereitungszeit: 20 Min

Koch-/Backzeit: 60 Min
Schwierigkeitsgrad: mittel

Anmerkung:

glutenfrei - laktosefrei - fruktosearm - histaminarm - milcheiweißfrei - sorbitfrei



Zutaten:

- 245 g Mehl
- 5 g Pfeilwurzelstärke
- 3 EL Leinsamenschrot
- 3 EL Goldleinsamen
- 250 g Quark (laktosefrei)
- 3 EL Joghurt
- 1 TL Natron
- 1 Päck. Backpulver
- 2 Eier oder 2 Ei-Ersatz angerührt
- 1/2 TL Salz
- 1 EI Öl (Rapsöl)
- 1 TL Flohsamenschalen in 50 ml Wasser eingeweicht
- 50 ml Wasser

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Backform mit Backpapier auslegen.
3. Ei-Ersatz in einer Schüssel anrühren.
4. Flohsamenschalen in 50 ml Wasser anrühren und kurz ziehen lassen.
5. Quark, Joghurt, Öl, Flohsamenschalen in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handmixers gut vermengen.
6. Trockene Zutaten hinzugeben und alles zusammen ca. 5 Minuten verkneten.
7. Teig mit einem angefeuchteten Teigschaber in die Backform geben und hineindrücken, bis er gleichmäßig verteilt ist.
8. Mit etwas Öl bestreichen und wer mag, mit Mohn bestreuen.
9. Mit einem Messer in der Mitte einschneiden und nach Belieben mit Mohn bestreuen.
10. Feuerfestes Gefäß mit Wasser gefüllt auf den Backofenboden stellen (so wird das Brot nicht zu trocken).
11. Im Ofen (unterster Schiene) ca. 10 min backen.
12. Backofen auf 180 Grad runter drehen und weitere 50 min goldbraun backen lassen.
13. Aus dem Ofen nehmen und 5 min auskühlen lassen. Anschließend mit der Alufolie aus der Form nehmen und kalt werden lassen.
14. Leinsamen kann weggelassen werden.

