

## Glutenfreies Karottenbrot

Ein abgewandeltes Rezept von Youtube - „Glutenfrei-backen-mit Nadine“

### Quellstück:

- 80g heißes Wasser
- 30g Sonnenblumenkerne
- 40g Leinsamen mischen, eine Stunde quellen lassen.

### Zusätzlich:

- 150g frische Karotten klein gehackt

### Zutaten Hauptteig:

- 420ml Wasser
- 1 Beutel Trockenhefe oder einen ½ Würfel Hefe
- 20g Zuckerrübensirup/oder Honig/ oder Zucker
- 440g Glutenfreies Brotmehl (Schär, Hammermühle)
- 10g Mandelmehl/ oder Kastanienmehl
- 12g AGRILUNA-Rapsöl
- 12g Salz

Die geraspelten Karotten und das Quellstück

# Tina Marz

Selbstständige Pampered Chef® Beraterin & Heilpraktikerin

---

## Zubereitung:

1. Wasser, Hefe und Zuckerrübensirup in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Mehle, Öl und Salz dazu und 4 Minuten kneten lassen.
3. Quellstück und geraspelte Karotten dazu und nochmal 2 Min. kneten.
4. Eine große Kastenform mit AGRILUNA-Rapsöl einpinseln.
5. AGRILUNA-Leinsamen, AGRILUNA-Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne mischen und die Hälfte davon auf dem Boden und den Wänden der Kastenform verstreuen.
6. Teig einfüllen, mit nassen Händen glattstreichen und mit restlichen Körnern bestreuen.
7. Brot mittig, der Länge nach ca. 1cm tief einschneiden.
8. Den Teigling 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.
9. Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rost im vorletzten Einschub, ein Blech im untersten Einschub platzieren - unbedingt mit vorheizen. (= zum Schwaden!!!)
10. Brot auf den Rost im Ofen stellen und ganz schnell 100ml sehr heißes Wasser, auf das Blech gießen, Backofentür zügig schließen.
11. 15 min. bei 250°C Ober-/Unterhitze backen.
12. Nach den 15 min. Backofentür öffnen, um Dampf entweichen zu lassen. Hitze auf 210°C reduzieren und Brot in 40 min. fertig backen.
13. Nach dem Backen aus der Form lösen und auf einem Gitter vor dem Anschnitt abkühlen lassen.

Guten Appetit!