



Buchweizen – Mais - Brot (glutenfrei und weizenfrei)

Für 1 Brot

Zutaten:

250g Buchweizenmehl

250g Maismehl

5g Guarkernmehl

1 P. Trockenhefe

450 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

1 EL Honig

4 EL Albaöl Olive

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verkneten. Anschließend den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 60 min gehen lassen. Den Teig nochmals gut durchkneten und zu einem Brotlaib formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und nochmals 30 min gehen lassen. Im nicht vorgeheizten Ofen etwa eine Stunde bei 175°C backen.