

## Glutenfreies Brot

Zutaten für 1 Kastenform ca. 28-30 cm:

30 g Hefe  
1 El Honig  
100 g lauwarmes Wasser  
600 g glutenfreie Mehlmischung  
*z.B. 180 g Maismehl, 150 g Reismehl, 70 g Kastanienmehl, 125 g Maisstärke, 75 g Tapiokastärke, 5 g gemahlene Flohsamenschale oder Guarkernmehl als Bindemittel*  
400 g Wasser  
3 El neutrales Öl  
1 Tl Salz  
Maismehl für die Kastenform

Für das glutenfreie Backen wird eine Mehlmischung bestehend aus verschiedenen glutenfreien Mehlen benötigt. Eine solche Mischung besteht meist aus einem glutenfreien Mehl-Anteil und einem Stärke-Anteil. Ein optimales Verhältnis für eine Allzweck-Mehlmischung ist **2 Teile glutenfreie Mehle und 1 Teil Stärke plus 1 Tl Bindemittel.**

### Zubereitung Teig:

1. Hefe, Honig und lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren.  
Einige Minuten stehen lassen bis sich Blasen bilden.
2. Mehle, Stärke und Bindemittel mischen.  
Angerührte Hefe, restliches Wasser, Öl und Salz zugeben und in der Küchenmaschine eine weichen Teig herstellen.
3. Kastenform mit Öl ausstreichen und mit wenig Maismehl bestäuben oder mit Backpapier auslegen.
4. Teig einfüllen und ca. 30 Minuten gehen lassen.  
Backofen auf 220 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
5. Bei 220 ° C (Ober-/Unterhitze) ca. 10 Minuten anbacken.  
Mit einer Sprühflasche Wasser in den heißen Ofen sprühen.  
Bei 200 ° C ca. 30 Minuten fertig backen bis die Kruste gebräunt ist.
6. Die Kastenform aus dem Backofen nehmen und das Brot 10 Minuten ruhen lassen.  
Auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.

**Mit Nüssen, Kernen, Saaten und Gewürzen kann das Brot geschmacklich verändert werden.**