

Rezept des Monats März 2016

Glutenfreies Buchweizenbrot

Zutaten:

- * 350 g BIO Buchweizenmehl
- * 100 g Sonnenblumenkerne
- * 50 g Haferkleie
- * 1 Pk. Weinstein Backpulver
- * 350 ml Wasser
- * etwas Salz und Brotgewürz

Zubereitung:

Sämtliche Zutaten gut zu einer breiartigen Masse verrühren. Die angegebene Wassermenge ist eine ca. Angabe, da die Wasseraufnahme bei Buchweizenmehl sehr stark variiert.

Die fertig verrührte Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und etwa 10 Minuten stehen lassen (Vortrieb des Backpulvers). Danach bei ca. 180 ° ca. 45 Minuten backen.

Tipp:

Ein sehr leichtes und sehr bekömmliches Brot, welches für viele Gelegenheiten passt.

Weinstein Backpulver:

Backpulver - egal, ob Weinsteinbackpulver oder "herkömmliches" Backpulver besteht aus drei Zutaten: Backtriebmittel, Säuerungsmittel und Trennmittel. Das Backtriebmittel ist in der Regel Natriumhydrogencarbonat, auch bekannt als Natron. Natron alleine bewirkt jedoch keine Lockerung des Teiges. Natron ist immer auf eine Säure angewiesen, damit die gewünschte Triebwirkung stattfindet.

Der Unterschied zwischen herkömmlichem Backpulver und Weinstein-Backpulver besteht im Säuerungsmittel. Für herkömmliches Backpulver wird als Säuerungsmittel Phosphat verwendet, häufig auch mit Aluminiumzusatz.

Beim Weinstein-Backpulver handelt es sich jedoch um die natürliche Weinsteinsäure, die z. B. bei der Sektherstellung anfällt. Weinstein-Backpulver ist daher die natürlichere Alternative zu herkömmlichem Backpulver.

Achtung bei Zöliakie: herkömmliches Backpulver enthält häufig glutenhaltige Trennmittel.

Dieses Rezept drucken