

# KAROTTEN-MAIS BROT

## GLUTENFREI

TIPP VON KOCH-SHOOTINGSTAR

**DIDI MAIER**



Eine Scheibe glutenfreies Karotten-Mais Brot schmeckt getoastet am Besten!



200g Buchweizenmehl  
150g Maismehl  
200g Teffmehl  
25 g Flohsamenschalen  
120g Karotten, fein geraspelt  
1 frischer Hefewürfel  
2 TL Salz  
1 Prise Chiliflocken  
60g Leinsamen braun oder gelb  
60g Sonnenblumenkerne  
6 EL Haferflocken, glutenfrei  
3 EL Weißweinessig  
500 ml lauwarmes Wasser

1 Brotform  
etwas Butter zum Ausfetten

Die Brotform gut ausfetten, mit Maismehl ausstauben und mit einem Teil der Haferflocken bestreuen.

Hefe im Wasser mit einem Schneebesen gut auflösen. Alle trockenen Zutaten, außer die restlichen Haferflocken, in einer Schüssel gut vermischen.

Essig und Karotten beimengen und anschließend die Hefe-Wassermischung gut einrühren. Alles zu einem guten Teig verarbeiten und in die Form füllen. Dann den Teig noch mit den restlichen Haferflocken bestreuen. Zugedeckt an einem warmen Ort eine halbe Stunde gehen lassen und dann bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 50 Minuten

backen. Stäbchenprobe machen und in der Form auskühlen lassen.

Auf einem Gitter umdrehen, das Brot löst sich selber aus der Form wenn es abgekühlt ist.