

## Erdnüsse Brot Glutenfrei Eifrei

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

### Inhaltsverzeichnis

Erdnüsse Brot Glutenfrei Eifrei.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Maisbrot Anar F Vegan .....	1
Maisbrot Federovka F Vegan .....	3
Hinweis M .....	5
Hinweis Vegan .....	5
Hinweis F .....	5
Hinweis.....	5

### Maisbrot Anar F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteigansatz:

80 g Mais gem  
1 Prise Trockenhefe  
1 Prise Zucker  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Schraubglas

### Vorteig:

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g Mais gem  
50 g Erdnüsse gem

### Hauptteig:

100 g Buchweizen gem  
100 g Hirse gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Salz  
2 El Leinsaat

### Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig . über Nacht geschlossen stehen lassen

### Vorteig:

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Mais mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

## Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70-80 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 24. November 2006 Hans60

## Maisbrot Federovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



## Sauerteig:

80 g Mais gem

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
200 g Mais gem  
100 g Erdnüsse, blanchiert gem

### Hauptteig:

300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
200 g Mais gem  
1 TI Koriander mit gem  
1 TI Kümmel mit gem  
1,5 TI Salz

### Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig, Deckel drauf, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.

### Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 200 g gem Mais + Erdnüsse gem mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

### Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, , der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 El Mineralwasser draufstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 18. September 2009

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)