



Sauerteig-Brot

glutenfrei mit Buchweizen

Ca. 900 Gramm

215 g Buchweizenmehl

35 g Flohsamenschalen

120 g Kartoffelstärke (auch Kartoffelmehl genannt)
oder Maisstärke

1 TL Salz

350 g Vorteig (aus Sauerteig-Starter-Anleitung)

320 g Wasser

Etwas Bambusfaser oder Buchweizenmehl

Zubereitung

- Buchweizenmehl, Flohsamenschalen, Stärke und Salz in eine große Schüssel geben, mischen – dann Sauerteig-Vorteig zugeben, alle Zutaten mischen
- Wasser zufügen, alle Zutaten gut verkneten, bis eine Teigkugel entsteht, die sich gut vom Schüsselrand löst und formen lässt (der Teig ist erst recht flüssig und klebrig – nach ca. 1-2 Minuten elastisch-fest)
- Teig auf bemehlter Fläche (Bambusfasern oder Buchweizenmehl) zu einer Kugel formen, in einen Topf oder Schüssel geben, mit einem Deckel abdecken und mindestens 4, besser 5 Stunden (oder über Nacht 8-10 Stunden) an einem warmen Ort gehen lassen (ideal: im Backofen, der ca. 1-2 Minuten auf 50°C vorgeheizt wird)
- Zugedeckten Topf/Schüssel aus dem Backofen nehmen und zur Seite stellen
- Backofenfesten Kochtopf mit Deckel (ideal: Gußeisen, Edelstahl) auf einem Gitterrost in den Backofen stellen, im Backofen auf 240°C **Umluft** (das entspricht 260°C Ober-/Unterhitze) vorheizen
- Brotteig aus dem ersten Topf nehmen, auf einer bemehlten Fläche final formen, oben im Kreuz mit einem scharfen Messer einritzen, dann in den heißen Kochtopf geben, mit dem heißen Deckel verschließen und
 - 40 Minuten bei 240°C Umluft backen,
 - dann weitere 40 Minuten bei 200°C Umluft,
 - dann 10 Minuten ohne Deckel im abgeschalteten Backofen stehen lassen, bis die Oberfläche gut gebräunt ist (Sichtkontrolle) und beim darauf Klopfen hart ist
- Brot aus dem Topf nehmen und mindestens 1 Stunde auf einem Gitter auskühlen lassen

! Tipp

- Ein gußeiserner Topf ergibt einen „Holzofen-Effekt“ mit krosser Kruste und saftigem Teig.



Sauerteig für Bauch- und Kopfhirn

- Geführter Sauerteig ist besonders bekömmlich für den Darm und hat einen niedrigen glykämischen Index, d.h. der Blutzuckerspiegel bleibt stabil. Die Sauerteigbakterien produzieren auch Essigsäure, die ein gutes Sättigungsgefühl auslöst - und ab einer bestimmten Menge sogar stimmungsaufhellend wirkt
- Glutenfreiheit unterstützt das Gehirn-Doping zusätzlich und hält die Darmbarriere intakt
- Flohsamenschalen stärken das gesunde Darmmikrobiom