

Focaccia

glutenfrei, mit Sauerteig



Ca. 600 Gramm

- 150 g Sauerteig, aktiv
- 100 g Teffmehl + 220 g Wasser ODER
100 g Reismehl + 180 g Wasser
- 100 g Maisstärke (oder Kartoffelstärke)
- 30 g Flohsamenschalen
- 12 g Olivenöl
- 1 TL Salz

Topping:

- 1-2 EL Olivenöl
- Salz aus der Salzmühle - oder Fleur de sel
- Rosmarin, getrocknet - oder Kräuter der Provence



Zubereitung

- Mehl, Stärke, Flohsamenschalen und Salz in eine Schüssel geben, Zutaten mischen
- Aktiven Sauerteig, Öl und Wasser zufügen, alles gut verkneten
- Eine Springform (26 cm Durchmesser) (oder eine Glasauflaufform) mit Olivenöl ausfetten
- Teig in die gefettete Auflaufform geben, maximal 2-3 cm hoch
- Auflaufform mit einem Tuch abdecken, an einem warmen Ort den Teig in der Form ca. 2 Stunden gehen lassen (es geht auch über Nacht und bis zu 16 Stunden)
- Backofen auf 220°C Umluft vorheizen
- 1-2 EL Olivenöl auf den Teig geben, dann mit den Fingern den Teig eindrücken, bis kurz vor den Boden der Auflaufform – dadurch bekommt der Teig beim Backen die köstlichen mit Olivenöl gefüllten Löcher
- Gemahlene Salz und Kräuter auf der Oberfläche verteilen
- Focaccia für 30 Minuten bei 220°C Umluft backen, bis es knusprig ist
- Focaccia auf einem Gitter ca. 5 Minuten abkühlen lassen, noch warm servieren (oder später nochmal kurz aufbacken/toasten, auch mit eingefrorenen Stücken ist das Aufbacken möglich)

! Tipps

- Teffmehl ist besonders nährstoffreich und frei von Arsen, jedoch relativ teuer. Reismehl ist nährstoffarm und hat einen hohen Kohlenhydratanteil. Vollkornreismehl enthält Schalen, die arsenbelastet sein können - daher eher das günstige Auszugsmehl ohne Schale verwenden.
- Sauerteig auf Maniokmehlbasis (alle Maniokmehlarten sind geeignet) oder Reismehlbasis funktioniert sehr gut.



Sauerteig für Bauch- und Kopfhirn

- Sauerteig ist sehr 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