

Kartoffel-Reis-Brot

(glutenfrei)

ZUTATEN

für 1 Brot à 1,5 kg

- 160 g Reismehl
- 160 g Buchweizenmehl
- 200 g Maismehl
- 3 TL Meersalz
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 480 g gekochte und durchpassierte Kartoffeln vom Vortag
- 2 TL Akazienhonig (**bei Candida Belastung weg lassen**)
- 2 Würfel Hefe
- 400 ml lauwarmes Wasser
- Fett für die Form



ZUBEREITUNG

Reis-, Buchweizen- und Maismehl mit dem Salz und dem Backpulver in einer Schüssel vermischen. Die passierten Kartoffeln unterkneten.

Den Honig und die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, zur Kartoffel-Mehl-Masse geben und alles 10 bis 15 Minuten gut durchkneten. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Wasser nachgießen. Den Teig in eine gefettete Kastenform von 30 Zentimetern geben, glatt streichen und 30 bis 40 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 4-5, Umluft 200°C) vorheizen und das Brot 30 bis 40 Minuten backen. Nach dem Backen vorsichtig aus der Form stürzen.