



Praxis für Ernährungstherapie | Andrea Hiller
Bordmühlweg 23 | 67489 Kirrweiler | Tel. 06321.95 28 505

Toast- oder Sandwichbrot glutenfrei

1 kleine Kastenform 22-24 cm

½ W. frische Hefe oder 7 g Trockenhefe

1 TL Zucker

40 g Butter

200 ml Milch

300 g helle Mehlmischung (z.B. Hammermühle, REWE frei von)

1 TL Zucker

¼ TL Salz

½ TL Backpulver

100 g Naturjoghurt oder Buttermilch

Die Kastenform mit Backpapier auslegen.

Die Frischhefe mit Zucker flüssig rühren (oder Trockenhefe einfach zum Mehl geben).

Butter schmelzen und Milch zugeben – es entsteht eine lauwarmer Flüssigkeit.

Die trocknen Zutaten miteinander vermischen.

Den Hefeansatz, der inzwischen Bläschen gebildet haben sollte, auf das Mehl gießen. Nun die Flüssigkeit und den Joghurt mit der Küchenmaschine mit dem Mehlgemisch glatt verkneten. – Der Teig ist weich und leicht klebrig.

Den Teig mit Hilfe eines Teigschabers in die vorbereitete Kastenform geben und die Oberfläche mit einem angefeuchteten Teigschaber glätten.

Die Backform abdecken und den Teig 30-45 Minuten aufgehen lassen (Zimmertemperatur). Zwischenzeitlich den Backofen auf 190°C vorheizen.

Die Brotoberfläche dünn mit zerlassener Butter bestreichen und die Form mit gefetteter Alufolie abdecken. Das Brot im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen und ohne Abdeckung 10 Minuten weiterbacken.

Vor dem Anschneiden auf einem Gitter abkühlen lassen.

