

## Kastenbrot (glutenfrei) - Alle BG

Nachdem ich nun verschiedene Rezepte für ein glutenfreies Brot getestet habe und mit keinem so richtig zufrieden war, habe ich mir jetzt selbst ein Rezept zusammengestellt das mir persönlich sehr gut schmeckt und eine gute Konsistenz hat. Zudem ist es auch recht einfach herzustellen.

Zutaten:

- 200 g [Reismehl](#)
- 200 g [Buchweizenmehl](#) (BG 0 non Sekretoren, B und AB nehmen [Hirsemehl](#))
- 75 g Mandeln gem.
- 450 g Wasser
- 1 Eßl. Leinsamen geschrotet
- 1 Tl. Chiasamen
- 1 P. Backhefe f. 500 g Mehl
- 2 Tl. Salz
- 1 Tl. Rohrohrzucker
- 1 Karotte ca. 100 g fein geraspelt
- 1 kleine Handvoll frische Basilikumblätter

Alle trockenen Zutaten zusammenmischen. Die Karotte mit dem Basilikum in einer Küchenmaschine fein raspeln (mit einem Stabmixer sollte es auch gehen) und dazugeben. Unter Rühren das Wasser dazugeben und das Ganze auf mittlerer Stufe etwa 5 - 7 Minuten rühren. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig eingießen. Bei 50° Ober- und Unterhitze den Teig 1 Stunde ruhen lassen. Anschließend mit 150° Umluft 70 Minuten backen, das Backpapier mit dem Brot aus der Kastenform heben und ohne Form nochmals ca. 10 bis 20 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Das Brot gut auskühlen lassen.

