

# Glutenfreies Baguette



## Zutaten

150g Reis  
150g Buchweizen  
100g Mais od. Hirse  
100g rote Linsen  
1 Messbecher Leinsamen  
3 EL Flohsamen  
3 EL Chiasamen  
1-2 Messbecher Kürbiskerne oder  
Sonnenblumenkerne  
½ Würfel Germ  
2 TL Salz  
20g Öl  
10g Essig  
550-650g lauwarmes Wasser

## Zubereitung

Reis und Buchweizen 1 Min. auf Stufe 10 mahlen und umfüllen.

Mais oder Hirse, Linsen, Chiasamen und Leinsamen 1 Min. auf Stufe 10 mahlen.

Den gemahlene Reis, Buchweizen, Flohsamen, Kürbiskerne, Germ, Salz, Öl, Essig und Wasser zugeben und 3 Min. auf der Knetstufe kneten.

Nun ca. 20 Min. quellen lassen, Baguettes oder Brötchen formen und bei 200°C Heißluft ca. 30 Minuten backen.