

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.