



glutenfreie Brezel

Zutaten

125 g Tapiokastärke

125 g Reismehl

1 Esslöffel Flohsamenschalen

1 Teelöffel Johannisbrotkernmehl

1 Teelöffel Salz

1 Packet(e) Trockenhefe

190 ml lauwarmes Wasser

1 Prise(n) Süße deiner Wahl (als Futter für die Hefe)

1 Esslöffel vegane Joghurt-Alternative auf Sojabasis

20 g Öl

1 l Wasser

50 g Natron

Kochzeit: 1 h 30 min

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Portionen: 4

Zubereitung

1.

Mische die Tapiokastärke mit dem Reismehl, den Flohsamenschalen, dem Johannisbrotkernmehl und dem Salz in einer großen Schüssel.

2.

Vermische in einer weiteren Schüssel die Trockenhefe mit einem Schluck des lauwarmen Wassers und der Süße, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Rühre nun die Joghurt-Alternative, das restliche Wasser und das Öl unter die Hefe-Mischung.

3.

Gib die Hefe-Mischung zu den trockenen Zutaten und lasse den Teig etwa 10 Minuten in einer Küchenmaschine zu einer klebrigen, aber geschmeidigen Masse kneten.

4.

Teile den Teig in 4 Teile und forme mit nassen Händen Brezeln daraus.

5.

Bringe dein Wasser in einem Topf zum Kochen, schalte den Herd aus und füge das Natron hinzu (Achtung, das sprudelt etwas, hört aber schnell wieder auf). Gib deine Laugenteilchen nacheinander mit einem Schaumlöffel in die Wasser-Natron-Mischung und lasse sie dort etwa 1,5 Minuten ziehen, bevor du sie mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legst.

6.

Schneide den dicken, unteren Kringel deiner Brezel ein wenig ein, bestreue sie mit grobem Salz und lasse sie abgedeckt noch 30 Minuten an einem warmen Ort gehen.

7.

Heize den Backofen auf 175 °C Umluft vor und backe die Brezeln auf der mittleren Schiene für etwa 20 Minuten.