



Glutenfreies Stockbrot

Zutaten

550 ml lauwarmes Wasser

5 g frische Hefe

180 g fein gemahlenes Reismehl

130 g Bananenmehl

50 g Tapiokastärke

10 g Guarkernmehl

150 g Teffmehl

10 g gemahlene Flohsamenschalen

12 g Salz

30 ml neutrales Öl

25 ml Apfelessig

Zubereitungszeit: 15 h

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 15 h 20 min

Portionen: 4

Zubereitung

1.

Löse die Hefe im Wasser auf und mische in einer Schüssel die Mehle mit dem Salz.

2.

Rühre das Öl und den Apfelessig in das Wasser mit der Hefe und gib nun alles zum Mehl.

3.

Verrühre alles mit einem Holzlöffel zu einem leicht feuchten Teig. Wenn der Teig zu trocken ist, füge noch ein wenig Wasser hinzu.

4.

Forme den Teig zu einer Kugel, lege diese in eine Plastischüssel und stelle sie abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank. Der Teig sollte nun mindestens 15 Stunden Zeit haben, im Kühlschrank zu ruhen.

5.

Nimm den Teig etwa 2 Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank und bereite ein paar Stöcke vor. Am besten solltest du die Stöcke nur anflammen und nicht glatt schnitzen. So hält der Teig später besser!

6.

Forme nun kleine Teigrollen, die du um die Stöcke legst. Es macht nichts, wenn der Teig noch etwas auf dem Stock ist, bis gegrillt wird, er geht dann noch etwas weiter und wird fluffiger.

7.

Backe das Stockbrot überm Lagerfeuer etwa 10-15 Minuten aus.

Es sollte dabei regelmäßig gedreht werden.