

Glutenvrij (lactosevrij) brood zonder gist

Ingrediënten:

600 gram meel (bv. 400 gram Schär Mix B en 200 gram Teffmeel

Alternatief: Teff vervangen door boekweitmeel, maismeel

½ liter vocht (250 ml water en 250 ml sojayoghurt)

1 afgestreken eetlepel (wijnsteen)bakpoeder

1 à 1 ½ theel. Zout

Evt. zonnebloempitten, pompoenpitten, pijnboompitten etc. naar keuze

Meel, zout, bakpoeder mengen, daarna het vocht toevoegen en eventueel de pitten/zaden erdoor roeren.

Het deeg moet goed soepel zijn, niet vloeibaar, maar zeker niet te droog, je moet het nog net niet uit de mengkom kunnen gieten.

Dit beslag overdoen in een met sojamargarine ingevette bakvorm en in ca. 1 uur in het midden van de oven bakken op 200 graden Celcius