

WIDU® - Mühlenbau
Inh. Udal Wiederhold e.K.
Bellen 14
27386 Brockel

WIDU® - Mühlenbau

Abs.: WIDU®-Mühlenbau, Inh. Udal Wiederhold e.K.
Bellen 14, D 27386 Brockel

Herstellung,
Entwicklung,
Vertrieb

Tel.: (+49) 04266-505
Fax : (+49) 04266-981732
Mob: (+49) 0171 389 2669
Email:
service@widu-muehlenbau.de

Sauerteig glutenfree Brot: von Frau Tumova/ Tschien

Ich benutze sauer Teig aus Meismehl (Meismehl oder feine Polenta mit Wasser mischen bis auf flüssige Senfkonsistenz und paar Tropfen Apfelessig dazu und irgendwo warm hinstellen. Nächsten Tag bisschen Mehl und Wasser wieder einmischen – sollten da schon Luftblasen sein – Sauerteig ist fertig). Jetzt neu versuche ich Sauerteig aus Reis, weil sind hier Leute nicht nur an Gluten sondern auch an Meis allergisch 🙄. Kann man danach im Kühlschrank so wie Rohensauerteig lagern.....

20g Leinen seeds
50g Süßes Reis (natural)
20g Cannabis seeds
100g Rotes Reis oder tricollor Reis (muss nicht sein, aber ist vom Geschmack besser)
200g rundes Reis natural
100g Basmati weis Reis
+ Anyz+Koriander+Kumin (Römer Kümmel)
-----das alles mehlen

und dann dazugeben :

2 tee Löffel Salz
2 ess Löffel Oliven öl
Sauerteig (reicht 2 Löffel reichen, kann mehr sein – geht dann schneller auf)
lauwarmes Wasser
+ Kürbis und Sonnenkern seeds

alles zusammen mischen, gleich in Backform geben und Teig arbeiten lassen. Manchmal ist in 4 Stunden manchmal sogar in 8 Stunden backbereit. Je nach dem.....

IBAN DE96 4306 0967 2001 0732 00
BIC: GENODEM1GLS

EG-Identifikationsnummer: DE 235 675 854
Handelsregister Walsrode: HR A 200463

www.widu-muehlenbau.de