

Laugenbrezeln glutenfrei

schön knusprig

Teig

250 g Glutanomehl Mix it Universalmehl
2 EL Öl
1/2 Paket Trockenhefe
1 gest. TL Salz
150 ml/g lauwarmes Wasser



Zum Bestreuen

Grobes Salz oder Saatkörner

Zum Laugen

250 ml 4% Natronlauge aus der Apotheke (Sicherheitshinweise beachten!)
Frischhaltefolie zum Abdecken
Dauerbackfolie aus Silikon
Gummihandschuhe

- Alle Teig-Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken 6 Minuten bei mittlerer Stufe kneten
- Den Teig der Schüssel entnehmen und in 6 Stücke teilen
- Eine Silikonbackfolie auf ein Backblech legen (echte Lauge soll Backpapier zerstören)
- Die Teigstücke zu Brezeln formen und
- Auf die Dauerbackfolie legen
- Die Brezeln ca. 10 Minuten antrocknen lassen
- Den Backofen auf 50 Grad vorheizen
- Nach 10 Min Trockenzeit Gummihandschuhe anziehen!
- Die Lauge in einen tiefen Teller schütten und die
- Brezeln darin von jeder Seite 30 Sec eintauchen
- Die getauchten Brezeln wieder auf die Backfolie legen
- Mit groben Salz oder Körnern bestreuen
- Die Brezeln mit Frischhaltefolie vollständig abdecken und
- Für 35 Minuten in den vorgewärmten Backofen geben
- Nach Ablauf der 35 Minuten die aufgegangenen Brezeln beiseite stellen
- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen
- Die Brezeln ca. 20 Minuten bei 220 Grad backen
- Die Brezeln sollen dunkelbraun werden

Hinweis: Vorsicht bei der Lauge. Aber den richtigen Laugengeschmack habe ich nur mit der ätzenden echten Lauge erzielt. Die ätzende Natronlauge verliert erst durch das Backen die reizende Wirkung. Angeblich soll die Lauge auch das Backblech oder Backpapier angreifen, deshalb wird zu einer Silikonbackfolie geraten. Laugengebäck, ob mit oder ohne Gluten, wird schnell „knatschig“ Also Backen und alsbald genießen.

Viel Freude beim Nachbacken

Eure/Ihre Ulrike Brusch



© Ulrike Brusch



www.ulrike-brusch.de