

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Nicht für die 1. Phase/Weglassphase geeignet – wegen des Agavendicksaftes!

Grittibänz

550 g Dinkelmehl hell
½ EL Salz
1 dl Reisdrink
2 dl Wasser
35 g Rapsöl
½ Würfel Bio-Hefe
20 g Reissirup
20 g Agavendicksaft
12 Tropfen Stevia



Zubereitung

Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen.

Das Reisdrink-Wasser-Gemisch, und das Rapsöl in eine Pfanne geben und auf Handtemperatur erwärmen. Von der Herdplatte nehmen. Die Hefe brockenweise dazugeben und mit dem Schwingbesen vermischen.

Nun gibst du den Reissirup, den Agavendicksaft und die Steviatropfen dazu und rühren alles nochmals gut um.

Alles zum Mehl hinzufügen und zu einem weichen, glatten Teig kneten (vorzugsweise mit der Küchenmaschine).

Teig in der Rührschüssel ca. 1 Stunde um das Doppelte aufgehen lassen.

Nun können die Grittibänze nach Lust und Laune geformt und bei 180 Grad ca. 35 Minuten gebacken werden.

Tipp

Zum Bestreichen der Grittibänze vermische 4 EL Reisdrink mit 4 Messerspitzen Kurkuma (für die Farbe).