



HISTAMINARMES IRISCHES SODABROT

Backofen samt Backblech (mittlere Schiene) auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Natron und Salz in einer Schüssel vermischen und in die Mitte eine Kuhle formen. Bitte einen Holz-, Plastik- oder Silikonlöffel verwenden, besser kein Metall. Die komplette Buttermilch in die Kuhle geben und von den Seiten das Mehl mit dem Löffel einarbeiten. So lange, bis ein feuchter Teigklumpen entstanden ist. Den Teig nicht kneten.

Tipp: Ist der Teig noch sehr trocken oder sehr nass, etwas Buttermilch oder Mehl nachgeben.

Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche geben und die Hände ebenfalls bemehlen. Teig auf die Fläche geben und einen runden Laib formen. Wahlweise noch ein Kreuz mit dem Messer einritzen (2–3 cm tief). Das Brot für circa 30–35 Minuten auf 190 °C goldbraun backen. Klopft man mit dem Fingerknöchel auf den Brotboden und er klingt hohl, ist das Brot fertig gebacken. Das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.



ZUTATEN:

- 330 g Dinkelmehl
- 1 geh. TL Natron
- 1 geh. TL Salz
- 300 ml Buttermilch (laktosefrei)
- 1–2 EL Dinkelmehl zum Bemehlen
- 1 Blatt Backpapier



Wenn Histamin nicht ausreichend
abgebaut werden kann

