

# Über mich

---

Hallo, ich bin Nadine Metz und helfe dir, ein perfektes glutenfreies Brot zu backen, bei dem keiner den Unterschied bemerken wird.

Als ich mich vor vielen Jahren aus gesundheitlichen Gründen von heute auf morgen komplett umkremeln und glutenfrei ernähren musste, war ich anfänglich total überfordert. Was darf ich noch essen? Wo kann ich noch essen? Und auf Feiern? Wie mache ich es da?

Meine größte Hürde war jedoch ein gutes glutenfreies Brot. Gekauftes Brot machte mich nicht satt, enthielt viel zu viel Stärke, schmeckte mir nicht und war mir auf Dauer auch zu teuer.

Also fing ich an, meine eigenen Brote zu backen. Anfänglich waren auch die nicht wirklich genießbar. Ich gab jedoch nicht auf und verbesserte meine eigenen Rezepte immer weiter, bis ich eines Tages ein perfektes Brot aus dem Ofen holte. Es schmeckte wie früher, bestand nur aus vollem Korn und natürlichen Zutaten und sah noch dazu aus wie vom Bäcker.

Damit du auch genauso viel Freude beim Backen entwickelst wie ich und dir dein eigenes leckeres, gesundes glutenfreies Brot backen kannst, gebe ich dir durch meine jahrelange Erfahrung genau die Hilfe, die du dafür brauchst. Melde dich bei mir, und wir gehen den Weg gemeinsam!

Das beste  
glutenfreie Brot  
kommt aus  
deiner Küche!

Backkurse für glutenfreies Brot  
Nadine Metz | glutenfrei & vegan

## **Nadine Metz**

Glutenfrei-Expertin, Rezeptentwicklerin,  
Autorin, Coachin

Ingeborg-Drewitz-Weg 30  
71116 Gärtringen  
Mobil: 0172-211 6746

[info@glutenfreibackenmitnadine.de](mailto:info@glutenfreibackenmitnadine.de)  
[www.glutenfreibackenmitnadine.de](http://www.glutenfreibackenmitnadine.de)



Glutenfreie  
Backkurse

NADINE METZ

---

*glutenfrei & vegan*

Das beste  
glutenfreie Brot  
kommt aus  
deiner Küche!



Die Gründe für eine glutenfreie Ernährung sind mindestens genauso vielseitig wie die Symptome, die dazu führen, sich fortan glutenfrei zu ernähren. Eines bleibt jedoch gleich – der Wunsch nach Gesundheit und Wohlbefinden.

Da zum Gesundsein und Wohlfühlen auch Genuss gehört, ist für viele vor allem ein gutes glutenfreies Brot unverzichtbar.



Ein Brot wie „früher“, nur ohne Gluten? Wie du dir das mit wenig Aufwand und nur aus vollwertigen, natürlichen Zutaten auch in deiner Küche backen kannst, zeige ich dir in meinen Backkursen.

#### **Inhalte des Backkurses vor Ort in Gärtringen bei Stuttgart**

- Unser Lieblingsbrot
- Brotgesicht
- Vitalbrot
- Sauerteigbrot
- Pfannenbrot
- Karottenbrötchen
- Hörnchen

#### **Inhalte des Backkurses online**

- Brotgesicht
- Vitalbrot
- Pfannenbrot
- Hörnchen

Eine genaue Beschreibung aller Backkurse und aktuelle Termine findest du auf meiner Homepage [www.glutenfreibackenmitnadine.de](http://www.glutenfreibackenmitnadine.de)

#### **BROTGESICHT**

Wenn man morgens schon von seinem Brot angelächelt wird, kann der Tag nur gut werden. Dies ist nur einer von vielen Gründen, sich unbedingt dieses Brot zu backen. Neben dem freundlichen Gesicht hat es dazu eine wunderbar krosse Kruste und herrlich weiche Krume. Ich bin mir sicher, das zaubert nicht nur dem Brot ein Lächeln ins Gesicht.

#### **Hefegemisch**

600 ml lauwarmes Wasser | 10 g Hefe

Das Wasser mit der Hefe vermischen.

#### **Hauptteig**

250 g Hirsemehl | 200 g Buchweizenmehl  
30 g gemahlene Flohsamenschalen | 10 g Salz

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel verrühren. Diese zum Hefegemisch geben und zuerst 3 Minuten langsam, dann weitere 3 Minuten kräftig kneten. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche streuen, darauf den Teig geben, von oben mit Mehl bestäuben, flach drücken und von allen Seiten je zweimal zur Mitte falten. Den Teig umdrehen und mit beiden Händen rund wirken, bis der Teigball etwas Spannung aufbaut. Ein Gärkörbchen mit Mehl bepudern. In dieses den Teig mit Schluss nach oben hineinlegen, mit einem Tuch abdecken und 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze inklusive Backblech vorheizen.

Den Teig mit Schluss nach unten auf die Arbeitsfläche gleiten lassen, mit einem scharfen Messer ein Gesicht einschneiden, vorsichtig auf das heiße Blech legen und im vorgeheizten Backofen im zweituntersten Einschub bei 230 °C Ober-/Unterhitze 60 Minuten backen.