

### **PORTIONEN**

20

### ZEIT GESAMT

50 min

### **LEVEL**

easy

### Rezept

## **BUBUWASOJ – EIN NUSSIGES BROT**

Low carb Brote konkurrieren immer mit den "normalen" Getreideund Vollkornbroten. Das ist völlig normal, denn das ist der Geschmack und das Gefühl, das wir von klein auf gewohnt sind. Wir wissen alle, wie lecker es beim Bäcker riecht, wenn das Brot noch warm in den Verkaufsraum gebracht wird. Ähnlich wie ein guter Kaffee, hat dieser Geruch etwas heimeliges und man fühlt sich sofort wohl und zu Hause.

Aber wo ist das Problem? Dieses lecker nussige Brot ist nicht nur ein Ersatz, das würde diesem Brot nicht gerecht werden. Es riecht einfach himmlisch und schmeckt so gut, dass man gar nicht mehr an die alten Gewohnheiten denken wird. Selbst der relativ geringe Anteil an Walnussmehl ist ausreichend, um die Nussnote in angenehmem Maß schmeckbar zu machen. Solltest Du mehr davon wollen, kann ich Dir empfehlen, eine handvoll gehackte Walnüsse in die Teigmasse zu geben.

Das tolle an diesem Brot hier ist, dass es in unter 1 Stunde fertig gebacken aus dem Ofen kommt. Keine langen Wartezeiten, bis Hefe aktiviert und der Teig gegangen ist.

Probier' es aus und lass' es Dir schmecken!

P.S.: Es lässt sich – wie alle anderen Brote hier auf meiner Seite, super einfrieren und bei Bedarf auftauen/-backen.





# **ZUTATEN**

Nasse Zutaten:

- 500ml Buttermilch
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)

Trockene Zutaten:

- 160 g Buchweizenmehl
- 40 g Flohsamenschalenmehl
- 50 g Walnussmehl
- 50 g Sojamehl
- 25 g Bambusfaser
- eine Handvoll Walnüsse geshreddert
- Prise Salz (ich nehme kein Brotgewürz)
- 1 Päckchen Trockenhefe (für den Geschmack)
- 1 Päckchen (16,5 g) LC geeignetes Backpulver











Ein Brot - schon beim Ansehen - zum Anbeißen!





# SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

### SCHRITT1

Erst die nassen Zutaten gut quirlen, dann die zuvor gut durchmischten trockenen Zutaten dazugeben und ordentlich durchkneten.

### SCHRITT 2

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

#### SCHRITT 3

Einen Brotlaib formen, in einem Muster für ca. 2 cm tief einschneiden und mit etwas Buchweizenmehl bestäuben.

### SCHRITT 4

Das Brot in den Ofen hineingeben, 1-2 Stöße Wasser aus einem Zerstäuber in den Ofen und dann für 10 min bei 220 Grad Umluft backen. Weitere 35 min bei 185 Grad Umluft fertig backen. (Je nach Ofen ggfs, unterschiedlich - ich mache dann immer die "Klopfprobe").