

PORTIONEN

8

ZEIT GESAMT

90 min

LEVEL

easy

Rezept

EINBACK

Wenn man beim Bäcker vorbeiläuft und dann riecht es unwiderstehlich nach Hefengebäck – kennst Du sicher auch, oder? Wie so oft inspiriert mich das und ich fange an zu grübeln. Ich habe immer schon Einback (oder auch Reiheneinback) – mit oder ohne Schokolade – geliebt, von daher war die Motivation für ein neues Rezept keine Frage.

Ich bin mit dem Ergebnis sehr zufrieden und hoffe, Ihr seid es auch. In Sachen Zutaten werdet Ihr 2 Dinge finden, über die Ihr ggfs. stolpern werdet:

Haushaltszucker – dieser böse Zucker wird der frischen Hefe zum Fraß vorgeworfen, wird in CO₂ umgewandelt und bringt die Hefe zum Gären.

Mungobohnenstärke oder Kartoffelmehl – habe ich dieses Mal bewusst eingesetzt, um den Fluffigkeitsfaktor zu erhöhen. Ich verwende kein Getreide in meiner low carb Definition (und derer gibt es super viele und nicht die eine), von daher ist der Einsatz von Stärke aus Mungobohnen oder Kartoffeln in kleinen Mengen für mich völlig i.O. Wenn es bei Dir ein no-go ist, kannst Du die Menge ggfs. mit Proteinpulver tauschen, wirst aber ein leicht anderes Ergebnis erhalten.

So, und nun kann es direkt losgehen!



ZUTATEN

Nasse Zutaten:

- 1 Würfel Hefe
- 100 ml warme Milch
- 130 ml Sahne
- 1 TL Zucker (Haushaltszucker für die Hefe)
- 1 Ei (bei mir immer Größe L)

Wie vom Bäcker!

Trockene Zutaten:

- 60 g Mandelmehl
- 60 g Bambusfaser
- 70 g pulverisiertes Erythrit
- 15 g Mungobohnenstärke oder Kartoffelmehl (optional Proteinpulver)
- 3 g Xanthan

Für die Garnierung:

- etwas Sahne
- etwas pulverisiertes Erythrit
- Mandelhobel



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Zerkrümmele die Hefe in einen hohen Becher und gib' die warme Milch und den Zucker dazu. Stelle die Hefemilch beiseite, bis diese anfängt zu schäumen.

SCHRITT 2

Vermische die trockenen Zutaten gut untereinander und schütte die aktivierte Hefemilch, sowie die Sahne in das Mehlgemisch. Vermenge es, bis ein homogene Teig entsteht. Je nach Konsistenz kannst Du mit etwas Bambusfaser nachhelfen.

SCHRITT 3

Forme aus dem Teig einen großen Kloß und lege ihn zurück in die Schüssel, decke sie mit einem Tuch ab und lasse den Teig für 1 Std. an einem warmen Ort ruhen. Ich mache das im Backofen bei ca. 40 Grad.

SCHRITT 4

Knete den Teig nach dem Gehen gut durch – hilf mit Bambusfaser nach, damit er nicht klebt, und teile ihn dann in 8 gleiche Teile.

SCHRITT 5

Forme 8 Gebäckstücke nach Deinem Geschmack (rund oder länglich) und platziere sie auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Backgitter.

SCHRITT 6

Heize den Ofen auf ca. 160 Grad Ober-/Unterhitze vor.

SCHRITT 7

Vermische etwas Sahne mit etwas pulverisiertem Erythrit und bepinsele die Teilchen damit. Gib dann Mandelhobel darauf, die Du ein wenig andrückst.

SCHRITT 8

Backe nun die Gebäckteile ca. 30 min. Nach ca. 20 min empfehle ich, die Teile von der Folie/Papier direkt auf das Backgitter zu legen und fertig zu backen. Laufen sie Gefahr zu dunkel zu werden, decke sie mit Alufolie ab.