

PORTIONEN

14-15

ZEIT GESAMT

90 min

LEVEL

easy

Rezept

FAST WIE MISCHBROT

Der mögliche Verzicht auf Brot ist vielen, die eine Ernährungsumstellung wagen, ein Dorn im Auge. Wir sind in Deutschland nunmal sehr an unser gutes Brot gewöhnt und dafür auch weltweit bekannt.

Nun kann ich aber Entwarnung geben, denn auch bei der low carb Ernährung, die ohne Getreide – und daher mit Saaten- und Nussmehlen arbeitet – entsteht tolles Brot.

Hier findest Du ein Rezept, bei dem das Endprodukt fast wie Mischbrot aussieht und schmeckt.

Gute Fasern, die nicht nur Ballaststoffe beinhalten, sondern auch als Quellstoffe für den Halt des Brotes (neben dem Flohsamenschalenmehl) zuständig sind, sowie gutes Leinsamenmehl liefern eine tolle Basis für dieses Brot.

Viel Spass also beim Testen!



ZUTATEN

- 500 ml Buttermilch
- 100 ml heißes Wasser
- 1 TI Haushaltszucker
- 1 EL Trockenhefe
- 4 Eier (bei mir immer Größe L)
- 100 g **Goldleinsamenmehl**
- 30 g Eiweißpulver oder Süßlupinenmehl
- 50 g **Kartoffelfasern**
- 20 g **Bambusfasern**
- 50 g **Flohsamenschalenmehl**
- 10 g Salz
- Sesam als Dekoration

Es geht nix über ein gutes Brot!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Buttermilch und heißes Wasser in eine Schüssel geben, dann die Trockenhefe und den Zucker zufügen und warten, bis die Trockenehefe anfängt, zu treiben.

SCHRITT 2

Währenddessen die trockenen Zutaten abwägen und gut untereinander vermischen.

SCHRITT 3

Gib die Eier in die Buttermilch und verquirle alles miteinander. Gib dann die trockenen Zutaten hinzu und knete es zu einem Teig. (Ist er zu flüssig, gib noch etwas Bambusfaser hinzu).
Heize den Ofen auf 220 Grad Umluft vor.

SCHRITT 4

Forme aus dem Teig einen schönen Leib und wälze diesen in Sesamkörnern (oder anderen Körnern oder Saaten). Schneide das Brot ca. 1 cm tief mit einem Messer ein.

SCHRITT 5

Backe das Brot – am besten auf einer Dauerbackfolie oder Backpapier auf einem Backgitter für 10 min. bei 220 Grad.

SCHRITT 6

Danach reduziere die Temperatur auf 185 Grad und backe es weitere 65 min. Sofern Dein Backofen eine Brotbackstufe hat, verwende diese, sonst kannst Du dabei auf Ober-/Unterhitze zurückgreifen.

Nach der Klopprobe (Klopfen auf den Brotboden – wenn er quasi hohl klingt, ist das Brot gut) kannst Du das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Backgitter auskühlen lassen. Es sollte Feuchtigkeit in alle Richtungen entweichen können.