

PORTIONEN

12

ZEIT GESAMT

75 min

LEVEL

easy

Rezept

LINSENBROT

Ein Brot aus Hülsenfrüchten backen? Ok, ja, **Kichererbsenmehl** oder **rote Linsenmehl** habe ich ja schon verwendet und es fest in meinen Rezeptfundus aufgenommen. Aber aus gequollenen Linsen nur mit ein paar wenigen weiteren Zutaten ein tolles Brot zu backen, das habe ich nicht wirklich geglaubt. Ich habe die unterschiedlichen Versionen im Internet gesehen und ein Rezept zusammen gestellt, das mir wirklich super schmeckt. Ich bewahre das Brot – wie alle anderen auch – in Scheiben geschnitten, in der Gefriertruhe auf. Wenn ich dann eines essen möchte, geht es in den Toaster oder die Heißluftfritteuse. Das, was dann herauskommt, ist ein super crunchy Toastbrot. Ok, die guten Eigenschaften von Hülsenfrüchten als Eiweißlieferant und Ballaststoffbombe muss ich hier sicher nicht wiederholen, wollte es nur kurz erwähnt haben. Hast Du Lust darauf?



ZUTATEN

- 200 g rote **Korallenlinsen**
- 50 ml Olivenöl
- 75 ml Wasser
- 15 g geeignetes Backpulver
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 3 EL Haferkleieflocken oder 20 g **Flohsamenschalenmehl**
- ca. 10 g Salz
- Körner oder Samen zur Dekoration (Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne z.B.)

Ein wirklich tolles Rezept!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Spüle die Linsen kurz unter fließendem Wasser ab und gib sie dann in eine Schüssel mit ausreichend Wasser, so dass sie für die nächsten 3-4 Stunden quellen können.

SCHRITT 2

Nach dieser Zeit kannst Du das Wasser abschütten und die gequollenen Linsen in einen Smoothiemaker oder Multizerkleinerer schütten. Du kannst auch einen Pürierstab verwenden, um die Linsen zu einem Brei zu verarbeiten.

SCHRITT 3

Füge alle Zutaten zusammen und püriere alles zu einer breiigen Masse,.

SCHRITT 4

Bereite eine Form vor – hier wurde eine 18 cm Springform genutzt, eine Kastenform funktioniert natürlich auch – und gib die Masse hinein. Mit ein paar Samen und Körnern kannst Du den Teig dekorieren.

SCHRITT 5

Heize den Ofen auf ca. 180 Grad Ober-/Unterhitze vor und wenn die Temperatur erreicht ist, backe den Teig für 45 min auf dieser Stufe. Hast Du auch eine Brotbackstufe oder reine Unterhitze, hänge dann nochmal 15 min in diesem Programm weiter. Wenn nicht, dann backe es die 15 min einfach mit Ober-/Unterhitze weiter.

SCHRITT 6

Lass das Brot auf einem Backgitter auskühlen.