

Keto-Brot

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

15
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 18 Portionen

Für das Keto-Brot

250 g gemahlene Mandeln
180 g Sonnenblumenkerne
100 g Kürbiskerne
70 g geschrotete Leinsamen
50 g Chiasamen
50 g Flohsamenschalen
20 g geschrotete Hanfsamen
5 g Salz
1 Päckchen Backpulver
200 ml lauwarmes Wasser
250 g körniger Frischkäse
60 ml Pflanzenöl

Besonderes Zubehör

Küchenmaschine
Trennspray oder Fett für die Form
Gusseisen Kastenform

Dieses **Keto-Brot** ist nicht nur besonders **kernig** und **proteinreich**, sondern auch **sättigend**. Glaub mir, dir werden maximal 2 Scheiben des Low Carb Brotes reichen, um glücklich und voller Energie in den Tag zu starten. Ein besseres Frühstück gibt es nicht für **Fitness-Foodies** und

ernährungsbewusste Brot-Liebhaber, die zwischendurch ein paar **Kohlenhydrate einsparen** wollen! Wobei mir noch ein bis 2 Leckereien in den Sinn kommen: Protein-Pancakes und vielleicht ein Proteinwrap gefüllt mit etwas Quark, Cashewmus und frischen Beeren. Essen soll ja schließlich glücklich machen - das ist ein ungeschriebenes Gesetz! Durch dieses **Brot mit Backpulver** und allerhand Kernen und Samen kommen die Glücksgefühle quasi von selbst.

- 1 -

Alle trockenen Zutaten vermischen.

- 2 -

Körnigen Frischkäse, Pflanzenöl und lauwarmes Wasser zu den trockenen Zutaten geben und alles miteinander vermischen.

- 3 -

Teig 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und die Gusseisen Kastenform einfetten.

- 4 -

Teig zu einem Brotlaib formen, vorsichtig in die Kastenform setzen und 60 Minuten ohne Deckel im vorgeheizten Ofen backen.