

Kohlenhydratarmes Brot

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

10
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Brot

Für das Brot

100 g gemahlene Mandeln
100 g Leinmehl
40 g geschrotete Leinsamen
20 g Chiasamen
10 g Flohsamenschalen
10 g Backpulver
1 Msp. Brotgewürz
5 g Salz
4 Eier
200 g Quark (20% Fettanteil)

Als Aufstreu

1 Handvoll Sonnenblumenkerne
1 Handvoll Mohn

Besonderes Zubehör

Küchenmaschine

Chiasamen und Brotgewürz bereitest du im Nu die Basis für den **glutenfreien Teig** vor. Und weil eine gute Portion an **Proteinen** nicht fehlen darf, gibst du noch Eier und Quark dazu. Du kannst mir glauben: Ein **gesundes Brot backen**, ist die beste Voraussetzungen für ein reichhaltiges Frühstück!

- 1 -

Alle Zutaten für das Brot, außer Eier und Quark, in der Rührschüssel vermischen.

- 2 -

Eier und Quark zu den trockenen Zutaten geben und mit dem Knethaken zu einem Teig verarbeiten.

- 3 -

Brotteig 10 Minuten in der Schüssel ruhen lassen. In der Zwischenzeit Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

- 4 -

Teig zu einem ovalen Laib formen. Kohlenhydratarmes Brot langsam in Sonnenblumenkernen und Mohn wälzen.

- 5 -

Brot im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Du wünschst dir ein **kohlenhydratarmes Brot**, das sich geschmacklich kaum von klassischem Vollkornbrot unterscheidet? Dann ist heute dein Glückstag! Denn dieses **Brot** schmeckt selbst **ohne Mehl** hervorragend. Mit gemahlene Mandeln, Leinsamen, Flohsamenschalen,