

Kerniges Eiweißbrot (Low Carb)

Zutaten für 1 Brot (à 1 kg):

- 40 g gehackte Kurbiskerne
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 20 g ungeschälte Sesamsamen
- 100 g Sußlupinenmehl
- alternativ: Kichererbsenmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Haferkleie
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 2 TL Meersalz
- 2 TL Brotgewürz
- 2 Eier
- 250 g Magerquark

Kurbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesam mischen, 2 EL davon beiseitestellen. Die übrigen Kerne mit Sußlupinenmehl, Mandeln, Leinsamen, Dinkelmehl, Haferkleie, Backpulver, Salz und nach Belieben mit Brotgewürz mischen. In einer großen Schüssel Eier und Quark glatt rühren. Die trockenen Zutaten und 250 ml lauwarmes Wasser nach und nach mit den Knethaken des Handrührgeräts untermischen.

Eine Kastenform (circa 25 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen, glatt streichen und mit einem Messer langs einritzen. Die beiseite gestellten Kerne darüberstreuen, leicht andrücken und das Brot zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Brot auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und 1 Tasse mit heißem Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Das Brot etwa 10 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad herunterschalten und weitere 40-45 Minuten backen. Zur Garprobe einen Holzspieß ins Brot stechen. Bleibt kein Teig daran kleben, ist es fertig.

Das fertige Brot auf einem Kuchengitter etwa 10 Minuten abkühlen lassen, dann stürzen und vollständig abkühlen lassen. In einer Box im Kühlschrank hält es sich etwa 1 Woche.

Variante: Für Low-Carb-Brotchen den Teig in gefettete Mulden eines 12er-Muffinblechs füllen und im Ofen erst 10 Minuten bei 200 Grad, dann 30 Minuten bei 180 Grad backen.

Tipp: Für den Vorrat können Sie das Brot in Scheiben schneiden und portionsweise in Gefrierbeuteln einfrieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen