

Dunkles Low-Carb-Leinsamenbrot

Zutaten für 1 Brot (circa 800 g, 16 Scheiben):

- 80 g Walnusskerne
- 140 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Leinsamen
- 40 g Flohsamenschalen
- 150 g Leinsamenmehl
- 1.5 TL feines Meersalz
- 4 EL Walnussöl
- 1 TL Roh-Rohrzucker
- zum Bestreuen: etwas Leinsamen

Eine Kastenform (circa 25 cm Länge) mit Backpapier auslegen. Die Walnüsse hacken. Anschließend mit den Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Flohsamenschalen, Leinsamenmehl und Meersalz in einer Rührschüssel am besten mit einem Schneebesen mischen.

Ol, Zucker und 350 ml Wasser in mehreren Portionen mit den Quirlen eines Handrührgeräts unterrühren. Teig in die Kastenform füllen, glatt streichen und zugedeckt etwa 3 Stunden quellen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Brot mit Leinsamen bestreuen und im Ofen auf der mittleren Schiene 60-70 Minuten backen. Dabei gegen Ende der Backzeit eine Stäbchenprobe machen: Dazu ein Holzstäbchen in das Brot stecken – wenn beim Herausziehen kein Teig daran klebt, ist das Brot fertig.

Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter etwa 10 Minuten abkühlen lassen: Dann aus der Form lösen und vollständig abkühlen lassen. Kühl und trocken gelagert bleibt es bis zu 1 Woche saftig und frisch.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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