

Pseudo-Schwarzbrot (Low Carb)

Zutaten für 1 Brot (circa 1 kg):

- 100 g Hanfmehl
- 100 g (entöltes) Walnussmehl
- 100 g Quinoamehl
- 30 g Flohsamen-Schalen
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 gehäufter TL Lupinenmehl
- 1,5 TL Salz
- 2 (Gr. L) Eier
- 400 ml kochendes Wasser
- 200 g gehackte Walnüsse
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 100 g gehackte Mandeln

Für dieses glutenfreie Brot zunächst den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle trockenen Zutaten (außer den Nüssen und Kernen) in eine hitzefeste Rührschüssel geben und mit dem Knethaken des Handrührgeräts gut vermischen. Eier dazugeben und weiterrühren. Kochendes Wasser über die Masse gießen und nochmals gut durchrühren.

Anschließend die Nüsse und Kerne unterrühren und zum Schluss den Teig ordentlich von Hand durchkneten.

Mit angefeuchteten Händen einen Laib formen, ihn auf eine Silikon-Backmatte legen und in der Mitte des Ofens etwa 45 Minuten backen. Vor dem Anschneiden gut auskühlen lassen (mindestens 3 Stunden).

Tipp:

Das Brot am besten in ein Leinentuch gewickelt in einer Blechdose im Kühlschrank lagern.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin: Heinz-Josef Peters

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