Low-Carb-Brot aus der Mikrowelle

Zutaten (für 1 Mini-Brot):

· 1 Ei
· 10 g weiches Kokosfett
· 0.5 TL Backpulver
· 20 g entöltes Mandelmehl
· nach Belieben: Gewürze

Alle Zutaten in einem Kaffeebecher gut verquirlen, sodass ein glatter Teig ohne Stückchen entsteht.

Die Mischung 90 Sekunden bei 800 Watt in der Mikrowelle garen. Falls das Brot noch leicht feucht sein sollte, weitere 10 Sekunden garen. Das fertige kleine Brot stürzen und auskühlen lassen.

Das Brot schmeckt durch das Mandelmehl und Kokosfett leicht süßlich-nussig. Man kann es mit Gewürzen wie 1 Prise Vanillepulver, gemahlenem Kardamom, aber auch mit Brotgewürz verfeinern - ganz nach Geschmack. Nach Belieben in Scheiben schneiden und toasten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin:

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