

Kerniges Low-Carb Brot

Sehr schmackhaft, kernig und gut sättigend!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei,
hefefrei, kohlenhydratarm



100g Nüsse, gemischt (Mandeln, Walnüsse, Cashewnüsse, Haselnüsse)

150g Sonnenblumenkerne

100g Mandelmehl oder gemahlene Mandeln

50g gepuffter Buchweizen

90g Leinsamen, geschrotet

20g Flohsamenschalenpulver

10g Chia-Samen

2 TL Salz

4 EL Öl (Kokos- oder Sonnenblumenöl)

2 EL dunkles Mandelmus (alternativ helles Mandelmus)

350ml Wasser

1. Die Nüsse klein hacken.

2. Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel gut durchmischen

3. Wasser, Öl und Mandelmus zugeben und mit dem Handrührgerät gut verkneten.

4. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und mit etwas Wasser glatt streichen. 2 Stunden ruhen lassen.

5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 60 – 70 Minuten backen.

6. Das Brot aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Tipp: Feines Low-Carb Brot. Nüsse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Chia-Samen fein mahlen und nach Rezept verarbeiten. So wird das Brot bekömmlicher und bleibt trotzdem geschmackvoll!

