

Rezept für glutenfreies Low-Carb-Brot

Zutaten:

Für 1 Brot

- 200 g gemahlene Mandeln
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kürbiskerne
- 20 g Flohsamenschalen
- 50 g Chiasamen (oder Leinsamen)
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 Eier mittelgroß
- 200 ml Wasser



Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.
2. Anschließend die Eier mit dem Wasser gründlich verrühren und mit der Körnermasse in der Schüssel mischen.
3. Die Konsistenz der Teigmasse ist eher feucht, nicht so trocken wie übliche Brotteige mit feinem Mehl, das die Flüssigkeit im Teig bindet. Falls die Masse zu nass ist, einfach noch ein paar Flohsamenschalen hinzufügen, um die Feuchtigkeit aufzusaugen.
4. Eine Kastenform fetten und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft/180 Grad Ober/Unterhitze backen.
5. Nach etwa 45 Minuten aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen, stürzen und anschließend noch etwas ruhen lassen.