



Brot ohne Mehl

Von *Schuetz*

Erstellt am 22 Jun 2014 - 15:30

WIR Deutschen lieben das Brot - nirgendwo sonst gibt es eine Vielfalt wie hierzulande. Immer mehr Menschen meiden es jedoch als Dickmacher und Quelle für verschiedene Verdauungsprobleme. Zahlreiche Bäckereiketten bieten Liebhabern eine Auswahl über 300 Brotsorten und über 1000 Arten von Kleingebäck.

Low Carb Körner-Brot

Copyright by Jutta Schütz

Große Menge zum einfrieren! (Zubereitung: zirka 1 Stunde)

Menge: Ergibt 10 Brote à 400 g

Pro Brot 8 – 10 Scheiben

Pro 1 Scheibe = 12 KH

(2 Scheiben dieses Brotes machen so satt wie ein mittelgroßes Brötchen.)

Zutaten:

500 g Sesamkörner

500 g Leinsamen

400 g Sonnenblumenkerne (kann man auch weg lassen)

600 g gem. Mandeln

700 g Eiweißpulver

6 Päckchen Trockenhefe

1 gehäufter EL Salz

6 Eier

250 ml Bio-Olivenöl (zum Beispiel von Lakonikos) oder 250 g geschmolzene Butter

750 g sehr warmes Wasser

Zubereitung:

Eine sehr große Schüssel nehmen, alle trockene Zutaten (auch die Trockenhefe) hinein geben und gut durchmischen. Anschließend alle nasse Zutaten hinzu geben und gut durchkneten. Der Teig bröselt etwas. Auf einer Waage je 400 g abwiegen und zu einer länglichen (Durchmesser: zirka 7 – 8 cm) Rolle formen. Die Rolle ist zirka 13 – 15 cm lang. Auf ein Backblech (mit Papier auslegen – NICHT einfetten) passen 6 Brote. Backzeit: zirka 45 Minuten bei 180 Grad.

Jedes Brot in zirka 8 – 10 Scheiben schneiden und einfrieren (Zwischen jede Scheibe ein kleines Stück Alufolie legen). Frisch hält sich das Brot zirka 3 – 4 Tage! Gefroren nach Bedarf auf den Toasten legen und jede Seite einmal toasten. Kohlenhydratangaben pro 100 g: Sesam: 10,2 - Leinsamen: 0,0 – Sonnenblumenkerne: 12,3 – Eiweißpulver: 1,5 – Mandeln: 5,0 – Trockenhefe: 0,0 – Eier: 0,0 – Olivenöl oder Butter: 0,0 (Zum Vergleich: 100 g Weizenmehl haben zirka 71,7 Kohlenhydrate!)

Weitere Infos sowie auch ein kostenloses pdf-Buch, finden Sie auf der Webseite der Autorin.

Firmeninformation:



Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

info.schuetz09@googlemail.com [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:01): <http://www.medkom24.eu/node/19247>

Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.rosengarten-verlag.de/>