

Brot Rezepte

Aminas Eiweiß-Brot

Ds Rezept einer Kurs-Teilnehmerin: Sie schreibt uns:

Zutaten: 170 g Kürbiskerne, 50 g Leinsamen, 50 g Sonnenblumenkerne, 1 Pkg Backpulver, 4 Eier, 250 g Topfen, 2 EL Essig oder Zitronensaft

Liebe Kurskollegen!

Ofen auf **180° vorwärmen.**

Die Kerne (bis auf eine kleine Handvoll) & Samen mahlen. Ich mache das in einer kleinen elektrischen Kaffeemühle ganz fein. Backpulver dazu und gut vermischen.

Eier, Topfen und Essig oder Zitronensaft schaumig mixen. Die trockenen Zutaten darunter ziehen.

Die zurückgehaltenen Kerne in die Form streuen. Den Teig in gewünschte Formen (Ich habe zwei Kastenformen à 20 cm genommen) füllen und 50-60 min backen. Holzstäbchenprobe!

Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Gutes Gelingen & lasst es Euch sorgenfrei schmecken!

Herzlich Eure Amina



Aus dem Blog der Zuckertante: Eiweiß-Brot mit wenig kcal

Hält sich im Kühlschrank sehr gut.

300g Haferkleie

Magertopfen

Eier

Backpulver

Teelöffel Salz

Sonnenblumenkerne zum Bestreuen



500g

6 ganze

1 Pkt.

1

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen, mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und bei 150 Grad Heißluft 60-75 Minuten backen.

Unbedingt im Eiskasten aufheben. Bleibt bis zu einer Woche frisch und saftig.

Das GANZE Brot hat ca 2000kcal, knapp 3 BE, wenn man die Kohlenhydrate aus der Haferkleie nicht mitrechnet.

Schnelles Dinkel-Buchweizenbrot (Blitz-Rezept aus der Lehrküche Wilfinger Hartberg)

400 g Dinkelmehl

100 g Buchweizenmehl

3 TL Salz (z.B. Wilfingers Ursalz)

2 TL Apfelessig

Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne (nach Geschmack, maximal je 70g)

1 Würfel Germ (Hefe)

½ Liter lauwarmes Wasser

Die Mehle mit Salz, Obstessig und den ganzen Körnern mischen. Die Germ in Wasser auflösen und in der Küchenmaschine mit dem Mehlgemisch verrühren. Die Masse in eine gefettete Kastenform (eine große oder 2 kleine) füllen und SOFORT (KEINE GEHZEIT!) im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde bei 220 Grad backen.

Roggen-Dinkel-Brot

Zutaten:

250 g Roggenmehl
250 g Dinkelmehl
50 g Leinsamen
50 g Sesam
50 g Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
1 Packerl echte Hefe
1 Kaffeelöffel Salz
500 ml lauwarmes Wasser

Zubereitung:

Hefe in einer Tasse mit einem Teil der 500 ml Wasser anrühren (kein „Dampfl“ notwendig).
Alle Zutaten mit den Knethaken durchrühren bis eine gleichmäßige Masse entsteht. In eine Kastenform einfüllen.
Auf der untersten Schiene im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (elektrisch) für 1 Std. 15 Minuten backen.

