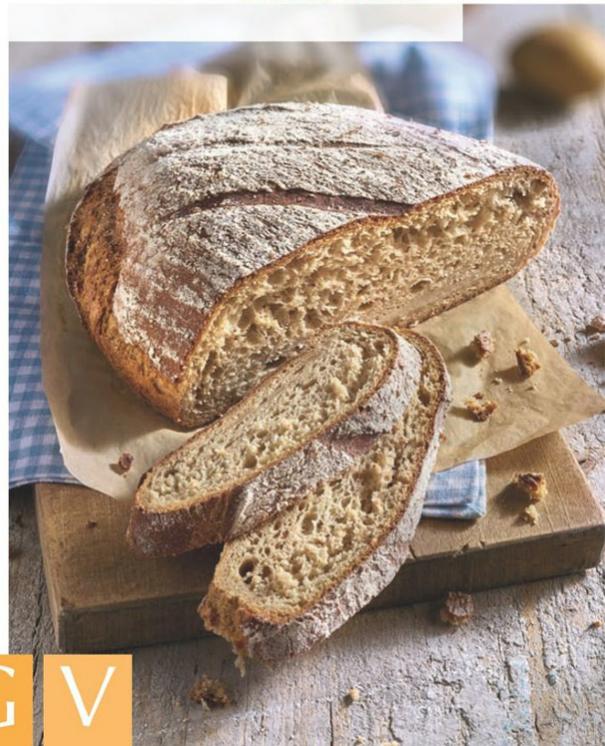




Brot & Brötchen

mit dem Thermomix®

Bianca Lanio



NGV

Eiweißbrot



Für 1 Brot (ca. 800 g; 1 Kastenform 30 cm)



Pro Brot ca. 2709 kcal/11324 kJ, 192 g E, 194 g F, 49 g KH



leicht



Zubereitung: 5 Min. (plus ca. 50 Min. Backzeit)

500 g Quark
6 Eier
200 g gemahlene Mandeln
100 g geschrotete Leinsamen
1 P. Weinsteinbackpulver
4 El Chia-Samen
1 Tl Salz

Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kastenform einfetten.

Quark und Eier im Mixtopf **10 Sekunden/Stufe 4** verrühren. Restliche Zutaten dazugeben und **45 Sekunden/Stufe 4** verrühren. Den Teig in die Kastenform geben und 50–60 Minuten backen.

Das Brot etwa 10 Minuten abkühlen lassen und anschließend vorsichtig aus der Form lösen. Auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen.



Knäckebröt



Für 12 Portionen



Pro Portion ca. 86 kcal/361 kJ, 3 g E, 1 g F, 16 g KH



mittel



Zubereitung: 10 Min. (plus 3 Std. Geh- + ca. 20 Min. Backzeit)

¼ Würfel frische Hefe (10 g)
175 g Milch
25 g Honig
50 g Mehl (Type 550)
100 g Dinkelvollkornmehl
100 g Roggenmehl
1 Ei Salz

Außerdem

Mehl zum Ausrollen

Hefe mit Milch und Honig im Mixtopf **2 Minuten/37 °C/Stufe 1** auflösen. Mehle und Salz dazugeben und **2 Minuten/Knetmodus** verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 3 Stunden gehen lassen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Anschließend den Teig in 12 Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu sehr dünnen Fladen ausrollen. Mithilfe einer Gabel gleichmäßig Löcher in den Teig stechen und auf das Backblech legen. Im Backofen ca. 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Tipp!

Zur Aufbewahrung das Knäckebrot locker in Butterbrotpapier einschlagen.

Roggen- Sauerteig-Kruste



Für 1 Brot (ca. 500 g)



Pro Brot ca. 1225 kcal/5129 kJ, 38 g E, 6 g F, 250 g KH