



HOLLA DIE KOCHFEE
ZAUBERT

LOW CARB Brot & Brötchen

MIT WOHLFÜHL-REZEPTEN
HEALTHY
EATING
GESUND, FIT UND GLÜCKLICH



4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Brot im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 50 Minuten backen, bis es leicht aufgegangen und gebräunt ist. Es ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Das Walnussbrot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



DUNKLES MANDELBROT

mit Hüttenkäse

Außen knusprig, innen Low Carb: Dieses Brot sieht nicht nur aus wie ein „echtes“ Vollkornbrot – es schmeckt auch so und hat sogar eine ähnliche Konsistenz. Für mich ein echtes Highlight aus der LC-Backstube!

PRO SCHEIBE: CA. 175 KCAL, 11 G EW, 11 G F, 4 G KH

FÜR 1 BROT (CA. 18 X 14 CM, CA. 12 SCHEIBEN)

5 Eier • 1 EL Apfelessig
200 g körniger Frischkäse
100 g gemahlene Mandeln
50 g Chia- oder Basilikumsamen (z. B. von Davert)
50 g entöltes Erdnussmehl (ersatzweise entöltes Lein-, Sesam- oder Walnussmehl)
50 g Sesamsamen
20 g entöltes Kokosmehl
40 g gemahlene Flohsamenschalen
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
1 TL Salz

ZUBEREITUNG: 20 MIN.

QUELLEN: 1 STD.

BACKEN: 1 STD.

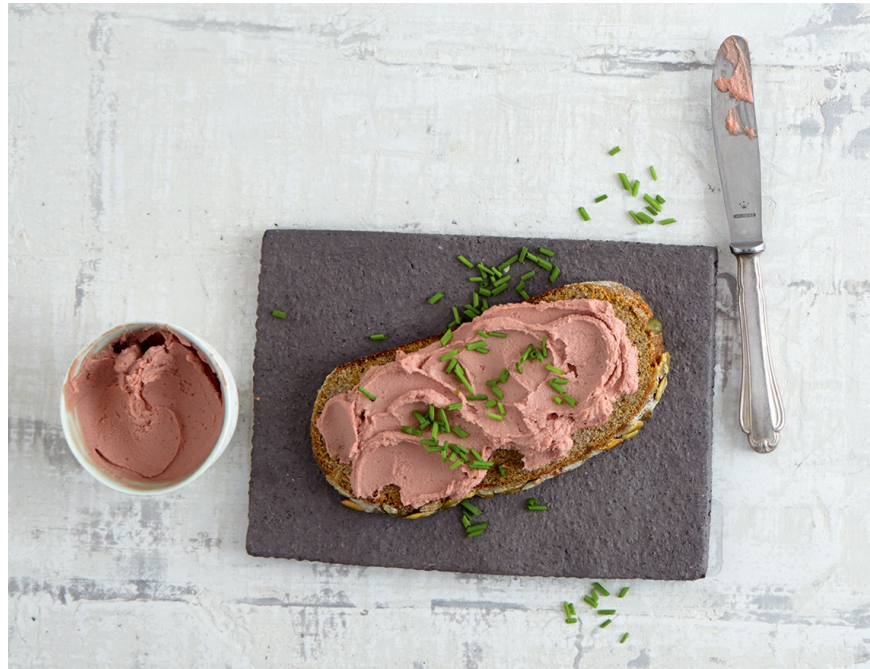
1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Eier, Essig, Hüttenkäse und nach Belieben 1 – 2 TL Zuckerrohrmelasse im Mixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer glatt pürieren.
2. Mandeln, Chia- oder Basilikumsamen, Erdnussmehl, Sesam, Kokosmehl, Flohsamenschalen, Backpulver, Salz und nach Belieben 1 TL Brotgewürz in einer Rührschüssel mischen.
3. Die Eier-Hüttenkäse-Mischung über die Mehlmischung gießen und alles mit einem Teigspatel verrühren, dann mit angefeuchteten Händen zu einem glatten Teig kneten. Zu einem Laib formen und auf das Blech setzen, nach Belieben mit Kartoffelfasern oder Saaten-Mix bestreuen. Mit einem sauberen Küchentuch bedeckt etwa 1 Stunde quellen lassen.
4. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Brot im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde backen. Es ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Gut zu wissen

Ich mische gerne Zuckerrohrmelasse unter den Teig, weil sie dem Brot eine dunklere Farbe verleiht und ihr lakritzartiges Aroma perfekt mit dem Brotgewürz harmoniert. 2 TL Zuckerrohrmelasse enthalten nur ca. 7 g Kohlenhydrate. Übrigens: Die Chia- bzw. Basilikumsamen können Sie in einer kleinen Kaffeemühle fein mahlen – das verbessert die Konsistenz des Brots.

PIKANTE AUFSTRICHE

Wer Low Carb ernst nimmt, bei dem ist nicht nur das Brot kohlenhydratarm, sondern auch das, was obendrauf kommt. Hier meine Favoriten für herzhaftes Brotaufstriche – von edel über bayerisch bis Texmex. Was will man mehr?



Hähnchenleberpastete

ZUBEREITUNG: 25 MIN.

PRO PORTION (50 G): CA. 105 KCAL, 9 G EW, 6 G F, 2 G KH

Für ca. 250 g Pastete **100 g Schalotten** schälen und fein würfeln. **200 g Hähnchenleber** putzen, waschen und trocken tupfen, dann ebenfalls in feine Würfel schneiden. **1 TL Öl** in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten und die Leber darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten unter Rühren braten. Nach Belieben mit **1 Schuss Sherry** ablöschen und etwa 1 Minute köcheln lassen. **50 g Sahne** dazugießen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Anschließend fein mixen und kräftig mit **Salz und Pfeffer aus der Mühle** abschmecken. Zum Aufbewahren in ein Glas geben, am besten mit einer Schicht geklärter Butter bedecken und luftdicht verschließen.