

Low Carb-Brot

1 Stück



gelingt leicht

— bis zu 30 Min.



Zutaten:

All-in-Masse:

- 150 g Mandelmehl
- 1 gestr. KL Dr. Oetker Natron
- 1 gestr. KL Dr. Oetker Backpulver
- 80 g Leinsamen geschrotet
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Sesam
- 1 EL schwarzer Sesam
- 1 EL Amaranth
- 2 gestr. KL Salz
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL gehackte Pekannüsse
- 3 Eiklar (Größe M)
- 80 ml Apfelessig
- 300 ml Wasser

Zum Ausstreuen und

Bestreuen:

- Sonnenblumenkerne

1 All-in-Masse:

Für die Masse Mandelmehl mit Natron und Backpulver vermischen und in eine Rührschüssel geben. Die übrigen Zutaten der Reihe nach dazugeben und mit dem Kochlöffel zu einer dickbreiigen Masse verrühren.

2 Zum Ausstreuen und Bestreuen:

Die Masse in eine befettete, mit Sonnenblumenkernen ausgestreute, Vollgussform (ca. 22 cm) füllen und glatt streichen. Die Oberfläche mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

3 Ein flaches Gefäß mit 1/4 l Wasser füllen und auf den Boden in das vorgeheizte Backrohr stellen.

Die Form auf dem Rost in die untere Hälfte des Rohres schieben. Das Brot nach 10 Min. Backzeit mit einem scharfen Messer mittig, ca. 1 cm tief, einschneiden.

Ober-/Unterhitze 170 °C

Heißluft 150 °C

Backzeit: ca. 45 Minuten