



*Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) • 20 Min. Zubereitung • 1 Std. 30 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 155 kcal, 11 g E, 10 g F, 4 g KH*

ZUCCHINI-EIWEISSBROT

EIWEISSREICH

2 Zucchini (ca. 500 g)
250 g Magerquark
4 Eier (M)
150 g Mandelmehl
25 g Chia-Samen
2 EL Sojamehl
50 g Haferflocken
1 Pck. Backpulver
Salz
100 g gehackte Walnusskerne
3 EL Kürbiskerne

AUSSERDEM

Kastenform (25 cm Länge)
Fett und Mandelmehl für
die Form

1 Backofen auf 150° vorheizen. Form gut einfetten und mit Mandelmehl ausstreuen. Zucchini waschen, putzen und mit der Küchenreibe grob raspeln. Raspel auf ein sauberes Küchentuch geben, das Tuch darüber zusammennehmen und die Raspel gut ausdrücken, sodass sie möglichst trocken werden.

2 Quark und Eier in einer Rührschüssel verquirlen. Mandelmehl, Chia-Samen, Sojamehl, Haferflocken, Backpulver und 1 TL Salz mischen. Die Mehlmischung mit einem Rührlöffel unter die Quarkmasse rühren. Zucchini und Walnüsse unterheben. Teig in die Form füllen und mit Kürbiskernen bestreuen.

3 Brot im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 30 Min. backen. Gegen Ende der Backzeit eventuell mit Backpapier abdecken, falls es zu dunkel wird. Aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

LINSEN-BAGUETTESTANGEN

LOW CARB

50 g rote Linsen
100 g Kartoffelfasern (aus dem
Internethandel)
25 g gemahlene Flohsamenschalen
1 Pck. Trockenhefe
1 TL Kokosblütenzucker
Salz
4 Eier (M)
250 g Magerquark
100 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g Skyr
2 EL Aceto balsamico bianco

AUSSERDEM
Kartoffelfasern zum Arbeiten

GU CLOU

Perfekt für Low-Carb-Brote:
Kartoffelfasern sind ballaststoffreich, enthalten aber fast keine Kartoffelstärke mehr. Dadurch haben sie eine hohe Saugfähigkeit und geben so dem Brotteig Stabilität.

LINSEN: Die Linsen in einem Sieb kalt abspülen. In einem Topf knapp mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 7 Min. kochen, sie sollten noch nicht zerfallen. In ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

TEIG: Kartoffelfasern, Flohsamenschalen, Trockenhefe, Kokosblütenzucker und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Eier in einer zweiten Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgerätes ca. 5 Min. aufschlagen. Quark, Frischkäse, Skyr und Aceto einrühren. Die Kartoffelfasermischung und die Linsen dazugeben und kurz unterrühren. Den Teig ca. 5 Min. quellen lassen.

FORMEN: Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit angefeuchteten Händen kurz durchkneten, dann in sechs Stücke teilen. Jedes Stück auf der leicht mit Kartoffelfasern bestäubten Arbeitsfläche zu einem ca. 15 cm langen Baguette formen, dabei die Enden leicht spitz zulaufen lassen.

BACKEN: Die Baguettestangen auf das Blech legen, dünn mit Kartoffelfasern bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen. Kurz vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 180° vorheizen. Die Baguettestangen im Ofen (Mitte) 40–45 Min. backen. Vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





*Für 18 Stück • 10 Min. Zubereitung • 40 Min. Backen •
Pro Stück ca. 100 kcal, 4 g EW, 6 g F, 8 g KH*

SAATEN-KNÄCKEBROT

GESUNDE FETTE

30 g Kürbiskerne
30 g Leinsamen
30 g Sonnenblumenkerne
40 g Sesam
40 g Mohnsamen
40 g kernige Haferflocken
80 g Vollkorn-Dinkelmehl
90 g Buchweizenmehl
1 TL Backpulver
Salz
2 EL zerlassenes Kokosöl

- 1** Den Backofen auf 175° vorheizen. Alle Kerne und Samen mit Haferflocken, beiden Mehlsorten, Backpulver und 1 ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Das Kokosöl und 125 ml Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem relativ festen Teig verarbeiten.
- 2** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig darauf verteilen, mit einem zweiten Bogen Backpapier abdecken und mit einer Teigrolle gleichmäßig flach auf das ganze Blech ausrollen (ca. 30 × 40 cm). Das obere Papier abziehen. Die Teigplatte mit einem Messer quer in drei je ca. 10 cm breite Streifen schneiden, dann längs in sechs je 6–7 cm breite Streifen, sodass 18 gleich große Rechtecke entstehen. Im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.
- 3** Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann die Platte an den geschnittenen Stellen in 18 Stücke teilen. Auskühlen lassen.



*Für 12 Stück • 25 Min. Zubereitung • 1 Std. 10 Min. Gehen • 25 Min. Backen •
Pro Stück ca. 90 kcal, 3 g E, 2 g F, 14 g KH*

WÜRZIGE ROGGEN-CRACKER

VOLLWERT-REZEPT

*1 EL Honig
1 TL Trockenhefe
250 g Vollkorn-Roggenmehl
Salz
Sesam und Schwarzkümmel-
samen zum Bestreuen
(nach Belieben)*

AUSSERDEM
Mehl zum Arbeiten

- 1** Den Honig und die Hefe mit 200 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Mischung ca. 10 Min. stehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Das Mehl und 1 TL Salz dazugeben und alles zu einem klebrigen, nassen Teig verrühren. Abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
- 2** Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei gut bemehlte Bögen Backpapier bereitlegen. Aus dem Teig zwölf Cracker ausrollen (pro Backpapierbogen sechs Stück). Dafür pro Cracker ein golfballgroßes Teigstück abstechen und auf dem Backpapier möglichst dünn rund (ca. 12 cm Ø) ausrollen. Backpapier mitsamt den Crackern auf zwei Backbleche ziehen. Die Cracker mit Wasser bestreichen und nach Belieben mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen.
- 3** Im Ofen (Mitte) blechweise nacheinander je 10–12 Min. backen, bis die Cracker knusprig und an den Rändern leicht dunkel werden. Samt Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen.