Low Carb Brot-Rezepte von www.Marathonfitness.de

Rezept Nr. 1

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 70 g Kokosmehl
- 25 g geriebener Parmigiano Reggiano
- 2 ganze Eier
- 340 ml Eiklar (je nach Größe von 8-10 Eiern)
- 1-2 EL frischer Rosmarin, fein gehackt
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 Messerspitze gemahlene Zwiebeln
- 1 TL Salz
- 1 Messerspitze weißer Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Messerspitze Cayenne Pfeffer
- 1½ TL Backpulver
- Optional: 2 TL irische Butter

Für die Zubereitung benötigst Du außerdem folgende Küchenutensilien:

- Backofen
- Küchenmaschine, Standmixer oder Stabmixer
- Brotbackform
- Backpapier
- Ölzerstäuber mit Macadamianussöl
- Optional: Toastofen zum Aufwärmen

Zubereitung

- Kohlenhydratfreies BrotHeize den Backofen auf hoher Hitze (ca. 250 °C) vor.
- Entferne die Blätter des Blumenkohls und schneide ihn in kleine Stücke.
- Gib die Blumenkohlstücke in eine Küchenmaschine mit großer Schüssel (oder verwende einen Stab- oder Standmixer) und zerkleinere sie, bis sie so klein wie Reiskörner sind.

- Gib alle übrigen Zutaten hinzu. Mixe alles so lange, bis es eine homogene, dicke Masse ergibt. Natürlich kannst Du nach Belieben weitere Gewürze hinzufügen.
- Lege eine Brotbackform mit Backpapier aus und besprühe sie mit Macadamianussöl.
- Fülle den Blumenkohlbrot-„Teig“ in die ausgelegte Form und begradige die Oberseite. Wenn Du willst, kannst Du die Oberseite mit Kräutern oder Samen bestreuen.
- Backe das Low Carb Brot für 10 Minuten auf hoher Temperatur (ca. 250 °C) an. Senke dann die Temperatur auf ca. 200 °C und backe das Brot für etwa 45-50 Minuten aus – so lange, bis ein Zahnstocher, den Du in den Teig steckst, sauber bleibt.
- Die Brotkruste leuchtet in einem wunderbaren Goldbraun, während das Brot innen feucht bleibt.
- Lass‘ das Low Carb Brot für 15 Minuten abkühlen.
- Nun kannst Du das Brot in Scheiben schneiden und genießen.

Low Carb Brot – Tipps & Tricks

- Haltbarkeit: Im Kühlschrank hält sich das Low Carb Brot für etwa eine Woche, wenn Du es mit Alufolie abdeckst und in einem luftdichten Behälter oder Beutel lagerst.
- Aufwärmen: Wenn Du das Brot zum Verzehr aus dem Kühlschrank holst und einen Toastofen besitzt, solltest Du das Brot unbedingt darin aufwärmen. So bleibt es außen schön kross und innen feucht.
- Backen: Ich habe die Erfahrung gemacht, dass jeder Backofen bei gleicher Temperatur etwas andere Backeigenschaften hat. Am besten startest Du mit meinen Vorgaben und experimentierst etwas, bis Du die ideale Temperatur/Dauer-Kombination für Dein Gerät raus hast.
- Konsistenz: Falls das Low Carb Brot innen zu feucht sein sollte, hast Du möglicherweise zu viel Blumenkohl verwendet. Das passierte mir bei meinen ersten Versuchen. Das Brot schmeckt dann trotzdem, zerfällt aber sehr leicht.
- Lösung: Nimm beim nächsten Mal einfach etwas weniger Blumenkohl.

Rezept Nr. 2

Zutaten:

- 4 Eier
- 150 gr Magerquark
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 50 gr Sonnenblumenkerne
- 50 gr geschroteter Leinsamen
- 2 EL Weizenkleie
- 2 EL Chia-Samen
- 4 EL Haferflocken
- 1 EL Flohsamenschalen
- 50 gr Haselnusskerne (alternativ auch gern Cashewnusskerne, Mandeln...)

Zubereitung

- Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft 140 Grad).
- Eine Kastenform fetten und auf Wunsch mit Sesam ausstreuen.
- Quark und Eier miteinander verrühren und anschließend alle anderen Zutaten unterrühren.
- Nun den Teig 45 bis 55 Minuten in der Form backen und erst nach vollständigem Auskühlen aufschneiden. Das Brot ist relativ klein, man kann natürlich auch gern die doppelte Menge nehmen.

Low Carb Brot – Tipps & Tricks

- Auch diese gesunde Frühstücks-Alternative kann wahlweise im Kühlschrank gelagert werden. Ich friere es mir manchmal auch ein und nehme mir dann nach Bedarf ein paar Scheiben aus dem Gefrierschrank heraus.
- Die Zutaten bekommt man alle bei Amazon, dm oder im Supermarkt.

Rezept Nr. 3

Zutaten:

- 6-7 Eier (M)
- 300g Quark
- 150g geschroteter Leinsamen
- 100g gem. Mandeln
- 100 g Walnüsse
- 2-3 EL Leinsamenmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- Man könnte auch noch Hafer- oder Dinkelkleie dazu geben.
- Wichtig ist, dass die Menge etwas fließt und nicht zu fest ist. Manchmal gebe ich noch etwas Wasser dazu.

Zubereitung

- Alles gut verrühren, die Menge in eine entsprechende Form geben. Ich benutze eine Kastenbrotform aus Silikon.
- Den Backofen bei 150 Grad Umlauft 10 Min. vorwärmen.
- Das Brot dann für ca. 100 Min. in den Ofen.

Low Carb Brot – Tipps & Tricks

- Läßt sich auch gut einfrieren.